

# 二十四节气 常见应季菜的 健康吃法

张晔 主编

中央电视台《健康之路》、  
北京电视台《养生堂》特邀专家



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

二十四节气常见应季菜的健康吃法 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，  
2017.8

ISBN 978-7-121-32130-6

I. ①二… II. ①张… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第161155号

责任编辑：周 林

特约编辑：赵 红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 印张：10 字数：218千字 彩插：1

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。

# 适时而食， 不时不食

## 前言

大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，四时阴阳的变化，是万物生命的根本，“顺乎自然”、“天人合一”才能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。

《黄帝内经》曰：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。”

民以食为天，饮食、自然和人体健康的关系密不可分。孔子的“八不食”观点，其中之一便是“不时，不食”，其意为根据四季交替，遵循食材的生长规律，在相应的季节，选择适当的食材和健康的烹饪方式，即为“不时不食”；顺应四时变换和人体生物钟的节律进食，不妄增、不妄减，即为“适时而食”。

如今，现代人过惯了冷了开暖气、热了吹空调的日子，对自然气候的感知力越来越差，反季节蔬菜也越来越多，而人们在选购食材时，甚至几乎不关心应季不应季。要知道，反季节蔬菜多由大棚种植，光合作用不足会使菜没味道，营养打折扣，大棚提供的生长环境也不利于有害物质的散发。

而应季菜在最适合它生长的环境中培育，露天种植，少虫害，少农药，自然品质好，更营养，更美味。那么要想吃到应季健康菜，你首先得知道什么季节生长什么菜，怎么吃更健康，怎么搭配功效加倍……这正是本书为大家介绍的。

日子，还是依着节气时令慢慢过，慢慢感知，才有味道。希望本书以“适时而食，不时不食”为原则制订的四季健康餐单，能呵护您和家人的健康。



# 目 CONTENTS 录

## Part I

## 春之鲜

春雨惊春清谷天，  
立春养肝正当时



### 立春 增辛少酸，养阳助升发

10

葱 正月食生葱，面上起春风

① 葱白粥 发汗解表

韭菜 早春韭菜一束金

① 韭菜摊鸡蛋 温补阳气

香菜 立春香菜，辛温健脾

① 香菜拌蜇皮 排毒润肠

牛肉 牛肉补气，功同黄芪

① 萝卜炖牛腩 健脾开胃

11

11

12

12

13

13

14

15

### 春分 解春困，健脾胃，防干燥

32

春笋 嫩嫩笋尖清肠道

33

① 春笋炒香椿 助消化，防积食

33

菠菜 润燥养血，清理肠胃热毒

34

① 鸡蛋炒菠菜 防春燥，养肝护眼

34

红枣 增强脾胃消化功能

35

① 小米红枣粥 补气血，和脾胃

35

### 清明 多吃野菜，注意预防流感

36

### 雨水 湿气重，当心脾胃受伤害

18

南瓜 香甜健脾又养颜

19

① 红枣蒸南瓜 提高免疫力

21

小米 健脾和胃

22

① 小米红枣红豆粥 和脾胃，美容抗衰

23

猴头菇 养胃，助消化

24

① 猴头菇清鸡汤 养胃，利五脏

25

荠菜 三月三，荠菜当灵丹

37

① 荠菜豆腐羹 助肝气升发

37

榆钱 清明食榆钱正当时

38

① 榆钱饭 化痰清肺，降火

38

芦笋 防上火，抗感冒

39

① 鲜虾芦笋 提高免疫力

40

蒜苗 抗菌、抗病毒小能手

41

① 蒜苗鱼片 抗菌杀毒

41

### 惊蛰 培阴固阳，护肝正当时

26

苋菜 春季的补血养肝佳蔬

27

① 苋菜笋丝汤 养血补血

27

荸荠 “地下雪梨”脆荸荠

28

① 荸荠杏仁银耳煲 润肺凉肝，生津止渴

29

茼蒿 春食茼蒿可养肝

30

① 拌茼蒿 健脾胃，助消化

30

枸杞子 养肝明目小能手

31

① 山药枸杞粥 清肝火，明目

31

### 谷雨 去春火，防湿邪

42

香椿 谷雨香椿嫩如丝

43

① 香椿拌豆腐 避湿邪

43

海带 祛痰湿效果好

44

① 海带腔骨汤 祛湿化痰

45

豌豆 利水渗湿

46

① 豌豆山药五彩虾仁 补中益气，利小便

46



# 目 CONTENTS 录

## Part 2

## 夏之味

夏满芒夏暑相连，  
立夏养心正要紧



### 立夏 养心败火，解暑开胃

48

**芹菜** 立夏时节养心护肝小能手

④ 素炒芹菜 肝血充足心又安

**黄瓜** 清凉解暑又美味

④ 蓑衣黄瓜 减肥

**醋** 家有二两醋，不用请大夫

④ 醋熘藕片 开胃，帮助消化

**香蕉** 清热解暑，益胃生津

④ 香蕉鸡蛋羹 保护心脏

### 夏至 消除暑热痱毒

64

**西瓜** 暑天吃西瓜，药剂不用抓

④ 银耳西瓜羹 清热，防暑，利尿

**菠萝** 消肿祛湿

④ 菠萝咕咾肉 促进营养吸收

**菜花** 排热毒，帮助晒后修复

④ 番茄炒菜花 生津，清暑热

**油菜** 家常油菜可去热毒

④ 虾仁油菜 清暑解毒

### 小满 吃苦尝鲜，健脾化湿

54

**红豆** 消暑祛湿全解决

④ 百合红豆汤 健脾祛湿

**薏米** 夏季祛湿好帮手

④ 薏米燕麦红豆粥 健脾利湿

**马齿苋** 清热去火排毒利器

④ 蒜泥马齿苋 解毒，止痢疾

**黄花菜** 清热利湿又健脑

④ 木须肉 排毒祛湿

### 小暑 祛湿热，防腹泻

72

**生姜** 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

④ 生姜粥 对抗湿热感冒

**黄鳝** 小暑黄鳝赛人参

④ 红椒爆鳝段 清热解毒

**葡萄** 夏天吃葡萄，堪比冬虫夏草

④ 番茄葡萄饮 生津止渴，健胃消食

### 大暑 多吃苦，防暑不松懈

76

**苦瓜** 十苦九补属苦瓜

④ 苦瓜排骨汤 解暑，增强食欲

**鸭** 防苦夏，吃吃鸭

④ 冬瓜薏米老鸭汤 健脾利湿

**莴笋** 清香爽口暑气消

④ 姜汁莴笋 清热解毒

**番茄** 消暑降温

④ 番茄炒蛋 清凉降温，防晒

### 芒种 宜清淡，祛湿解暑

60

**绿豆** 清热解毒的“济世之良谷”

④ 玉米楂绿豆大米粥 清热生津，预防中暑

**冬瓜** 水水嫩嫩的解暑佳品

④ 鲫鱼冬瓜汤 祛湿，利尿

**扁豆** 健脾和中化暑湿

④ 莲藕冬瓜扁豆汤 健脾祛湿

# 目 CONTENTS 录

## Part 3

## 秋之韵

秋处露秋寒霜降，  
滋阴润肺防秋燥



<b>立秋</b> 秋老虎很凶猛，清热防阴暑	84	<b>秋分</b> 滋阴润燥，防过敏、防胃病	102
蜂蜜 秋季润燥好帮手	85	芋头 秋分吃芋头正逢时	103
④ 洋参百合蜜饮 益气养阴	85	④ 芋头粥 益脾胃，调中气	103
桃 立秋食秋桃	86	莲藕 秋藕最补人	104
④ 梅酒仙桃 润肺美容	87	④ 莲藕排骨汤 减少秋季多风带来的不适	104
黑芝麻 多吃黑芝麻，滋阴又护发	88	石榴 秋吃石榴养肠胃	105
④ 黑芝麻黑米豆浆 养肾，乌发	88	④ 石榴皮茶 止泻	105
山楂 应季食山楂，收敛肺气	89	<b>寒露</b> 养阴生津，补肾健胃	106
④ 山楂罐头 滋阴和胃，消食化积	89	甘蔗 秋日甘蔗赛过参	107
<b>处暑</b> 防秋燥，清肺热，安神	90	④ 丝瓜甘蔗汁粥 消肿利咽	107
百合 润燥、清肺好食材	91	茄子 吃了十月茄，饿死郎中爷	108
④ 雪梨百合冰糖饮 润肺止咳，安神除烦	91	④ 清蒸茄子 缓解秋燥	109
梨 处暑梨子，解燥最妙	92	山药 益气养阴，补肺脾胃	110
④ 薏米雪梨粥 清热，润肺，止咳	93	④ 冰糖山药羹 补益生津，养脾胃	111
秋葵 养脾胃，清肺热	94	<b>霜降</b> 宜进补，注意防寒	112
④ 秋葵鲜虾粥 清热去火	94	柿子 霜降吃软柿，不会流鼻涕	113
茭白 秋茭出水白如玉	95	④ 柿饼鲫鱼百合汤 养肺止咳	113
④ 油焖茭白 润肺滋阴	95	苹果 一天一苹果，医生远离我	114
<b>白露</b> 养阴润肺，防泻肚	96	④ 苹果番茄汤 滋阴安神，美容祛斑	115
橘子 一身都是宝	97	土豆 健脾，益肺气	116
④ 猕猴桃橘子汁 生津止渴	97	④ 酸辣土豆丝 养脾胃，补肺	117
玉米 白露玉米，滋阴润肺养脾胃	98	驴肉 天上龙肉，地下驴肉	118
④ 松仁玉米 益肺宁心	100	④ 驴肉汤 补虚暖身	118
红薯 甘甜润燥	100		
④ 红薯粥 润肺止咳，养脾健胃	101		

# 目 CONTENTS 录

## Part 4

## 冬之藏

冬雪雪冬小大寒，  
立冬补冬要补肾



### 立冬 养藏温补，滋益阴精

120

栗子 立冬吃栗子，全身暖呼呼

④ 板栗烧鸡 缓解肾虚

白菜 立冬白菜是个宝

④ 醋熘白菜 清热，滋阴，养胃

乌鸡 以内养外就靠它

④ 党参枸杞煲乌鸡 补中益气

121

121

122

123

124

125

### 冬至 护阳气，巧进补积蓄能量

140

黄豆 强筋益肾

141

④ 黄豆炖猪蹄 强肾养阳

141

猪肉 补血暖身不会冷

142

④ 红烧肉 改善缺铁性贫血

146

糯米 又黏又糯，养胃补气

147

④ 糯米藕 补中益气

147

### 小雪 温肾阳，来年阳气长

126

金针菇 健脑益智，温阳补肾

④ 金针肥牛 健脾养肾

鲫鱼 补肾养气

④ 鲫鱼豆腐汤 健脾利胃

黑豆 养肾固精还暖身

④ 黑豆紫米粥 健肾，益气，补虚

虾 补肾壮阳，营养美味

④ 西蓝花炒虾仁 改善肾虚阳痿

127

127

128

129

130

130

131

131

### 小寒 养肾防寒，保暖喝粥

148

羊肉 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方

149

④ 清炖羊肉 滋阴养阳

149

香菇 冬天多吃香菇补肾养血

150

④ 板栗炒香菇 补肾健脾

151

鹌鹑蛋 益气补肾，缓解气虚乏力

152

④ 鹌鹑蛋红烧肉 补肾壮骨

152

花生 冬吃花生暖洋洋

153

④ 剁椒花生仁 补充体能

153

### 大雪 温补避寒，防潮护阴

132

桂圆 身材小，营养多

④ 山楂桂圆汤 养身补虚

核桃 冬日核桃最滋润

④ 鸡丁核桃仁 温补肾阳

萝卜 神奇小人参，吃了活百岁

④ 萝卜羊排汤 温补效果好

辣椒 为你驱寒送暖

④ 辣椒炒兔 温中散寒

木耳 冬日里的补肾、护阴能手

④ 木耳桂花糖水 养护肾气

133

133

134

135

136

137

138

138

139

139

### 大寒 温补防风邪、抗严寒

154

鹿茸 冬日里的养身法宝

155

④ 鹿茸酒 补肾壮阳

155

茶树菇 为冬日靓汤增鲜

156

④ 茶树菇老鸭汤 滋补暖身

156

人参 冬日进补最佳食材

157

④ 人参莲肉汤 补元气，益气血

157

附录A：应季蔬果惹人爱

158

附录B：五色养五脏，吃需要“好色点”

160

# 为您解密

春生 | 夏长 | 秋收 | 冬藏 | 的健康饮食之道





Part  
I

# 春之鲜

春雨惊春清谷天，  
立春养肝正当时





# 增辛少酸，养阳助升发

立春气候：立春节气，气温开始升高，日照和降雨趋于增多，立春这天“阳和启蛰，品物皆春”，过了立春，万物复苏生机勃勃，一年四季从此开始。

立春三候：一候东风解冻，二候蜇虫始振，三候鱼陟负冰。

**注** 第一候：东风送暖，化解了大地冰封已久的寒冻；第二候：蛰伏在地下的众小虫都自冬眠中苏醒过来；第三候：鱼儿因为水温渐暖，竞相浮游到水面，但水中仍有未融化的碎冰，在岸上观看，就如同鱼儿背负着冰块在水中游动。

## 春季养肝老偏方

每年春季采集荠菜，洗净晾干后切碎。每次取10~15克用沸水冲泡饮用。有助于春季养肝，尤其适合肝阳上亢型头晕目眩之高血压病患者饮用。

## 多吃青绿色蔬菜

春季以养肝为主，饮食应增加辛温的食物，少吃酸味食物，多食用绿色蔬菜，如韭菜、香菜、荠菜等，以助阳气提升。而春季最常见的升发性食物莫过于芽菜，常见的有豆芽、香椿芽，春天可多食用这些嫩芽蔬菜，帮助人体阳气的升发。

## 补充维生素、矿物质，可解春困、抗病毒

“春困”使人身体疲乏、精神不振，应多吃红黄色、深绿色蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、韭菜、香菜等，以帮助恢复精力、消除春困；另外，春季气温升高，细菌、病毒活力增强，饮食上应摄取足够的维生素和矿物质，有抗病毒作用，如芥蓝、西蓝花、柠檬等；胡萝卜、菠菜等富含维生素A，韭菜中的胡萝卜素进入人体也可转化为维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能。

### 张晔告诉你

注意防春季流行病

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”立春后，自然界生机勃勃，人们应顺应自然界生机勃勃之景，早睡早起，适量运动，以舒畅身体，调达情志。另外，古谚语说：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后疾病多发，要注意防病，如肺炎、肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等。



# 葱

## 正月食生葱，面上起春风



性味归经：性温，味辛，归肺、胃经

功效：健脾开胃、增进食欲、发汗抑菌、壮阳补阴、防癌

推荐用量：一天 30 ~ 50 克

适宜人群：尤其适宜食欲缺乏者和癌症患者食用

不宜人群：胃肠道疾病患者、体虚者及眼疾患者不宜多食

## 正月吃葱可以祛邪扶正

春天是阳气散发、阴气内敛的季节，气温回升，人体血液循环加快，有时候会出现春困。葱含有的“前列腺素 A”，可舒张血管、促进血液循环，还能预防血压升高造成的头晕，让大脑保持灵活，这就是春季吃葱可以有效缓解春困的原因所在。正如俗语中所说：“正月食生葱，面上起春风。”



### 张晔说健康吃法



1. 葱叶维生素 C、胡萝卜素、叶绿素、镁的含量都很高。拌凉菜时加入调味，能增鲜；炒菜炖菜时加入，可去腥、去油腻，健脾开胃，增进食欲。

2. 葱白有散寒发汗的功效，可用于风寒感冒的辅助治疗。



## 张晔的应季厨房

### 葱白粥 发汗解表

材料 葱白 10 克，大米 25 克。

调料 白糖适量。

做法

1. 大米淘洗干净，葱白切段。
2. 锅内倒水烧开，放入大米，待米熟时把切成段的葱白及白糖放入即可。

**健康之道** 这道葱白粥能够发汗解表，对风寒感冒有一定的疗效。



# 韭菜

## 早春韭菜一束金



性味归经：性温，味辛，归肝、脾、肾、胃经

功效：补肾温阳、润肠通便、行气理血

推荐用量：一天 100 克

适宜人群：便秘者、寒性体质者宜多吃

不宜人群：韭菜不易消化，多食助内热，阴虚火旺者不宜多吃

## 春季食韭最养肝

韭菜以初春时节的品质最佳，故有“春食则香，夏食则臭”之说。春季是养肝、养阳的季节，绿色入肝，韭菜有升发功能，春季食用有益于阳气升发、养护肝脏。夏季的韭菜一般比较老，纤维多，食后不易消化，多食会引起腹胀或腹泻。



## 张晔说健康吃法



1. 韭菜适合炒食，可搭配鸡蛋、海鲜、肉类等；韭菜可做馅，用于做饺子、包子、馅饼、锅贴、菜盒子等。
2. 韭菜洗净，切成寸段，拌上调料，健康美味。



## 张晔的应季厨房

## 韭菜摊鸡蛋 温补阳气

材料 韭菜 150 克，鸡蛋 2 个。

调料 盐 2 克，植物油适量。

### 做法

1. 韭菜洗净，切段；鸡蛋打成蛋液。将韭菜段放入蛋液中，加盐搅匀。
2. 锅置火上，倒油烧至五成热，倒入混合后的韭菜鸡蛋液，摊至熟即可。

**健康之道** 韭菜可补阳气、促排便，鸡蛋可滋阴润燥，这道菜能强体、通便、补虚。



# 香菜

## 立春香菜，辛温健脾



性味归经：性温，味辛，归肺、胃经

功效：健胃消食、发汗透疹、利尿通便、祛风解毒

推荐用量：一天 10 ~ 20 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜风寒外感者及食欲缺乏者食用

不宜人群：患风热感冒者忌食

## 春季食用香菜可散寒、健脾

顺应春季阳气升发的特点，适合多吃一些带有热性、可以发汗散寒的食材，香菜就是辛温食材，能健胃消食，利尿通便，发汗透疹，消食下气，适用于预防感冒、消化不良等。做菜时放入香菜既能去除腥膻味，还可刺激消化液分泌，增进食欲。

### 张晔说健康吃法

1. 香菜具有祛风散寒的作用。可用香菜煎汤水服下，辅助治疗风寒感冒。
2. 香菜作为配菜，与海鲜和肉类炒食，不仅可以去掉异味，还有利于解油腻积食。



### 张晔的应季厨房

## 香菜拌蜇皮 排毒润肠

材料 海蜇皮 150 克，香菜段 5 克。

调料 陈醋、蒜末、盐、香油各适量。

### 做法

1. 海蜇皮洗净后切丝。
2. 取盘，放入海蜇皮和香菜段，加入陈醋、蒜末、盐和香油，拌匀。

**健康之道** 海蜇可排毒润肠，香菜可散寒、增香，这道菜很适合春季食用。



# 牛肉

牛肉补气，功同黄芪



主要营养成分 / 100 克

热量	125 千卡
蛋白质	19.9 克
脂肪	4.2 克
碳水化合物	2.0 克
烟酸	5.6 毫克
铁	3.3 毫克

性味归经：性平，味甘，归脾、肾经

功效：强壮肌肉、补虚暖胃、提高机体抵抗力、健脑益智

推荐用量：一天 40 ~ 75 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜孕产妇、病后体虚者以及学生食用

不宜人群：牛肉较硬，咀嚼有困难者不宜食用大块牛肉

## 春季食用牛肉养脾健胃

春季饮食重在养肝补脾，少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏，对防病保健大有好处。另外，春季气温忽高忽低，很多人易患感冒，所以春季要多吃温补的食物。而牛肉就是适合温补的食物，自古就有“牛肉补气，功同黄芪”之说，且牛肉中的肌氨酸含量几乎居于所有食物之首，有助于增长肌肉、增强体力。牛肉也是补脾胃的佳品，可搭配其他养脾胃的食材，功效更好。

## 菜市场的挑选经

新鲜牛肉肌肉呈均匀的红色，具有光泽，如果肉中含脂肪，要再检查脂肪的颜色，若为奶油色或白色，则是新鲜的牛肉。看到肌肉色泽呈暗红，无光泽，须格外留意，这是牛肉变质的征兆。

## 张晔说健康吃法

1. 烹制牛肉时放一个山楂、一块橘皮或者一点茶叶，可以使牛肉更易熟烂，同时去除了多余油脂，高胆固醇人群也可放心食用。
2. 牛肉肌纤维较粗，不易炖烂，烹调前可加些嫩肉粉，让口感变得更柔嫩，适合老人和小孩食用。
3. 红肉是铁元素的重要来源，而牛肉中血红素铁含量尤其丰富，是补铁的良好选择。同时牛肉中蛋白质和锌的含量也较高，而脂肪含量低，可搭配同样具有健脾胃功效的土豆或者山药等一起炖到熟烂之后食用，不仅补血益气，还易于消化。

## 巧手储存法

牛肉如果3天之内食用的话，可放入冰箱冷藏；如果希望能保存较长时间，可放入冷冻层，但冷冻时间不宜超过3个月。

**Tips：** 横切牛肉更易消化

牛肉纤维组织多，筋多肉老，必须垂直于纤维的纹路，即刀和牛肉的纹路要成90度角来切，才能把筋切断，便于烹制菜肴。如果顺着肌肉的纹路切，筋腱会保留下来，烧熟后的肉质柴，不易咀嚼。

## 更营养的搭配

牛肉	+	芹菜	=	补铁 特别适合 缺铁性贫血者
牛肉	+	番茄	=	美容强身
牛肉	+	白萝卜	=	健脾 理气



## 张晔的应季厨房

### 萝卜炖牛腩 健脾开胃

**材料** 牛腩75克，白萝卜100克。

**调料** 料酒、酱油各10克，葱末、姜片各10克，盐2克，八角、胡椒粉各4克。

#### 做法

1. 牛腩洗净，切块，焯烫，捞出；白萝卜洗净，去皮，切块。
2. 砂锅置火上，放入牛腩、酱油、料酒、姜片、八角和适量清水，大火烧沸后转小火炖2小时。
3. 加入白萝卜块，继续炖至熟烂，放入盐、胡椒粉拌匀，撒上葱末即可。

**健康之道** 白萝卜能够促进消化、润肺滋阴，和牛肉同炖，有顺气、开胃、健脾、通便、排毒之功效。





## 牛肉各部位的健康吃法

### 牛尾

**特点：**有奶白色的脂肪和深红色的肉，营养价值高，具有补气、养血、强筋骨的功效。

**烹调方法：**适合炖或煮汤。

**应季佳肴：**牛尾汤、红烧牛尾等。

### 黄瓜条

**特点：**肉质较粗，但纤维分布均匀，口感很好，有嚼劲。

**烹调方法：**适合煎牛排，炒、煸、熘，制馅和牛肉干。

**应季佳肴：**煎黄瓜条等。

### 牛霖（牛臀）

**特点：**位于后腿近臀部，脂肪含量少，口感略涩。

**烹调方法：**适合做馅料，也可以爆炒。

**应季佳肴：**葱爆牛肉、孜然牛肉等。

### 牛里脊（菲力）

**特点：**牛肉中肉质最细嫩的部位，纯瘦肉，也称牛柳或菲力。

**烹调方法：**常用来做菲力牛排及铁板烧。

**应季佳肴：**黑椒牛柳等。

### 牛外脊（西冷牛肉）

**特点：**牛背部的最长肌，呈大理石斑纹状，西餐菜单中也称西冷牛肉。

**烹调方法：**适合炒、炸、涮、烤。

**应季佳肴：**西冷牛排、洋葱炒牛肉等。





### 牛眼肉

**特点：**位于前腿上面，一端与上脑相连，另一端与外脊相连。外形酷似眼睛，脂肪交错。肉质细嫩，脂肪含量高。

**烹调方法：**适合涮、烤、煎。

**应季佳肴：**烤牛眼肉、煎牛排等。

### 上脑

**特点：**肉质细嫩，肥瘦均匀，有明显花纹。

**烹调方法：**适合煎、炒、涮、炖。

**应季佳肴：**煎牛上脑肉扒、清炖牛上脑等。

### 牛颈肉

**特点：**是牛全身中活动量较大的部位，纤维较细，肥瘦兼有。

**烹调方法：**适合清炖、红烧、做馅。

**应季佳肴：**生菜牛肉汤、牛肉丸等。

### 牛排骨

**特点：**肉质比较细，油少，肉质较嫩、多汁。

**烹调方法：**适合炖煮、熬汤、红烧。

**应季佳肴：**红烧牛排骨、萝卜牛排骨等。

### 牛腩（胸肉）

**特点：**取自肋骨间的去骨条状肉，瘦肉较多，脂肪较少，筋也较少。

**烹调方法：**适合红烧或炖汤。

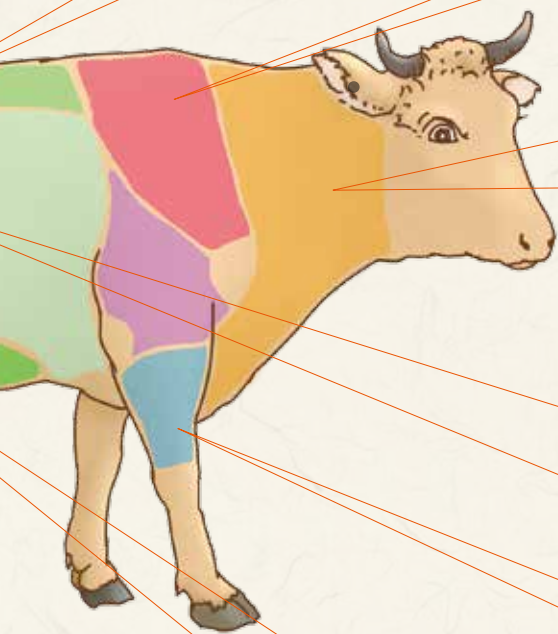
**应季佳肴：**番茄炖牛腩、萝卜炖牛腩等。

### 牛腱子肉

**特点：**分前腱和后腱，硬度适中，纹路规则。

**烹调方法：**适合卤、酱。

**应季佳肴：**卤牛肉、酱牛肉、五香牛肉等。





# 湿气重， 当心脾胃受伤害

雨水气候：雨水是24节气中的第2个节气。太阳黄经达330度时，气温回升、冰雪融化、降水增多，故取名为雨水。雨水过后，万物萌动，气象意义上的春天就要到了。

雨水三候：一候獭祭鱼，二候候雁北，三候草木萌动。

**注** 第一候：水獭捕捉到鱼后将捕获的鱼排列在岸边展示，似乎要先祭拜一番后再享用；第二候：此时北方春暖花开，大雁自南向北飞。候鸟是随着天地阴阳之气的变幻而往来，以适应气候；第三候：天地间阴阳交替，出现生机，草木乘此时机，开始萌动。注意，是萌动，还没有萌芽呢。

## 多食疏肝健脾的食物

春天饮食要注意疏肝健脾，可食用萝卜、山楂、百合、南瓜、小米等，避免肝火太盛伤脾，导致运化不好。还应注意去脾湿，避免由于降雨增多、湿气重带来身体不适，去脾湿的食物有姜、淮山药、土豆、西蓝花等。

## 多食新鲜蔬菜、少油腻、防上火

雨水时节气候转暖，又风大物燥，常会出现皮肤发干、口舌干燥和嘴唇干裂等现象，这是“上火”的表现。为防止“上火”，应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充水分。春季还应少食油腻食物，避免阳气外泄，内伤脾胃，可食用红枣、菠菜、柑橘、甘蔗、猴头菇等。

### 疏肝健脾老偏方

生麦芽30克，青皮10克。将二味放入锅内，加水同煮1小时，滤取汁液饮用，可以开胃消食、疏肝止痛。用于肝气郁结、横逆脾胃所致的两肋胀痛，饮食不香，口中乏味。

### 张晔告诉你

要春捂，防“倒春寒”

“斗指壬为雨水时，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”在此时节，天气乍暖还寒，昼夜温差变化大，时不时会出现“倒春寒”，要注意防寒“春捂”，不要急于脱去厚衣。另外，由于人体皮肤腠理已经变得相对疏松，对风寒之邪的抵抗力会有所减弱，易感风邪而致病。体弱的人还要多锻炼身体、晒太阳，要注意预防感冒和肩关节、腰关节痛。

# 南瓜

香甜健脾又养颜



主要营养成分 / 100 克

热量	22 千卡
蛋白质	0.7 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	5.3 克
胡萝卜素	890 微克
钾	145 毫克

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经

功效：补中益气、保护胃黏膜

推荐用量：一天 50 ~ 100 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜高血压、便秘、肥胖的人群食用

不宜人群：湿热气滞者及患有黄疸者不宜食用

## 春季食南瓜养颜、排毒、瘦身

春天是一个充满生机的季节，而我们的皮肤同样需要生机，南瓜营养十分丰富，并且南瓜子中还含有丰富的锌，具有增强免疫力、抗氧化及美容养颜的作用；很多人进入春季后出现频繁的便秘，与春天的气候有关，南瓜富含的纤维素在延缓小肠吸收糖分的同时还可以促进肠道蠕动，起到促进排便、治疗便秘的作用；南瓜的卡路里低，还可以帮助女性燃烧脂肪，起到纤体瘦身的作用。

## 巧手储存法

如果是切开的南瓜，可将南瓜子去掉，用保鲜膜封好切口放入冰箱冷藏，并宜在 1 ~ 2 天内尽快食完。

## 张晔说健康吃法

南瓜含有大量果胶以及合成胰岛素不可缺少的元素铬，因此糖尿病患者也可以选用，但要注意以下几点：

1. 尽量不要熬粥，因为稠粥的含糖指数较高。
2. 要把南瓜当成主食的一部分，也就是说进食南瓜的同时应当减少主食量。
3. 南瓜的种类很多，含糖量也不一样，糖尿病患者最好选择含糖量少的南瓜。

## 菜市场的挑选经

如果是切开的南瓜，最好选择果肉色深黄、肉厚、切口新鲜的。

**Tips :** 男性可经常吃南瓜子

南瓜子能补脾益气、润肺、消除疲劳。  
中医认为南瓜子对防治男性前列腺炎有很好的效果。



## 更营养的搭配



## 南瓜的品种

### 迷你小南瓜

外形小巧玲珑，皮有黄色及深绿色之分。



### 小磨盘南瓜

嫩时皮色青绿，完全成熟后变为棕红色，有纵棱。瓜肉味甜质面。



### 长南瓜

长圆形的南瓜种类较多，如蜜本南瓜。







### 南瓜还可以烤着吃

取适量南瓜，切中等大小的块，去子去瓢、洗净。然后在微波盘上抹少许油，摆入切好的南瓜块，将微波炉调至烧烤功能，烤 15 ~ 20 分钟后取出，撒上坚果碎即可。

### 止血消炎老偏方

#### | 南瓜叶粉末 |

**材料：**南瓜叶适量。

**制作：**南瓜叶洗净，晒干，研为粉末，密封储藏，备用。

**用法：**先将伤口消毒，再将南瓜叶粉末涂敷伤口。

**适用范围：**磕碰伤。



止血消炎



## 张晔的应季厨房

### 红枣蒸南瓜 提高免疫力

**材料** 老南瓜 100 克，红枣 10 克。

**调料** 白糖 5 克。

#### 做法

1. 老南瓜削去硬皮，去瓢，切成厚薄均匀的片；红枣泡发洗净。
2. 南瓜片装入盘中，加入白糖拌匀，摆上红枣。
3. 蒸锅上火，放入南瓜片和红枣，蒸约 30 分钟，至南瓜熟烂即可。

**健康之道** 南瓜是高钙、高钾、低钠的食物，红枣可补血、补铁，二者一起食用可增强机体免疫力，还能防止血管动脉硬化。



# 小米

## 健脾和胃



### 主要营养成分 /100 克

热量	361 千卡
蛋白质	9.0 克
脂肪	3.1 克
碳水化合物	75.1 克
维生素 B <sub>1</sub>	0.3 毫克
铁	5.1 毫克

**性味归经：**性凉，味咸，归肾、脾、胃经

**功效：**健脾和胃、促进睡眠、滋阴补血、补铁

**推荐用量：**一天 50 ~ 100 克

**适宜人群：**十分适宜失眠、体虚者以及脾胃虚弱、食不消化、反胃呕吐者食用

**不宜人群：**小便清长者最好不吃或少吃

## 春季可多食小米养脾胃

李时珍称，小米煮粥食用可益丹田，还能“治反胃热痢，补虚损，开肠胃”，反胃、热痢、虚损都与脾胃功能欠佳有关，因此，小米的保健功效主要表现在健脾和胃上。

春天容易感到疲倦，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。小米中的B族维生素含量丰富，同时还含有大量的色氨酸。色氨酸能促使大脑细胞分泌五羟色胺，后者能使人产生睡意，对于那些因胃肠不好而导致的失眠，其疗效非安眠药可比。尤其是小米粥上的一层“米油”，可滋阴强身，用于治疗肾阴亏损，补充元气。

另外，小米的黄色来源于其中的类胡萝卜素，如 $\beta$ -胡萝卜素、玉米黄素等。因此在确保质量的前提下，颜色越黄的小米越好，类胡萝卜素含量越高。



## 张晔说健康吃法



**1.** 小米适合熬粥食用，小米粥有“代参汤”的美称，可以健脾养胃，还可以加入山药、红枣、红豆、红薯、百合、莲子、南瓜等同煮，营养加倍。

**2.** 避免用冷自来水煮小米，因为水中的氯气在煮制过程中会破坏维生素B<sub>1</sub>，使营养成分流失。另外，小米不要清洗太多次，也不要太用力，以免外层营养成分流失。

**3.** 小米锅巴具有补气健脾、消积止泻的功效，对脾虚久泻、小儿消化不良有显著的食疗作用。

## 巧手储存法

将小米去除米糠后，放入密封容器内，置于阴凉、常温处保存。



## 菜市场的挑选经

优质小米呈天然的金黄色，色泽鲜艳，外观亮泽圆润，颗粒完整。

**Tips :** 轻松自制小米锅巴

将小米洗净，煮至五成熟后，放入蒸锅蒸熟；拌入盐和少量食用油，待凉至室温时拌入淀粉，揉成团；用擀面杖擀成厚片，然后用刀切成小片；用油煎至呈金黄色时捞出，控掉余油，即可食用。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 小米红枣红豆粥

和脾胃，美容抗衰

**材料** 小米 25 克，红枣、红豆各 10 克。

**调料** 红糖适量。

**做法**

1. 红豆洗净，用水浸泡 4 小时；小米淘洗干净；红枣洗净、去核、切两半。
2. 锅置火上，倒入适量清水，烧开，加红豆煮至半熟，再放入洗净的小米、红枣，煮至烂熟成粥，用红糖调味即可。

**健康之道** 小米含有大量的色氨酸，可养心安神；红枣所含维生素 C 和铁，可补气养血、美容抗衰；红豆具有健脾养胃、利水消肿、清热解毒等功效。三者搭配做粥，能和脾胃、美容抗衰。



# 猴头菇

养胃、助消化



主要营养成分 /100 克

热量	21 千卡
蛋白质	2.0 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	4.9 克
维生素 C	4.0 毫克
膳食纤维	4.2 克

性味归经：性平，味甘，归胃、肾、肝经

功效：利五脏、健脾胃、助消化、滋养强壮

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适合胃肠病患者、心血管疾病患者、免疫力低下者及脑力工作者食用

不宜人群：对菌类食品过敏者忌食

## 春季养胃多吃猴头菇

中医认为，猴头菇可利五脏、健脾胃、助消化、滋养强壮，适用于消化不良、体质虚弱等症。从营养学的角度讲，猴头菇中含有多种氨基酸和丰富的多糖体，能助消化，对胃炎、胃癌、食道癌、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道疾病疗效显著。

猴头菇具有增强人体免疫力的功效，长期食用该食品，可提高人体对病毒的抵抗力。猴头菇还对防治神经衰弱、失眠有特效，可促进脑神经细胞生长和再生，因此对预防和治疗老年痴呆症也有很好的效果。

## 菜市场的挑选经

选购猴头菇时，新鲜者呈白色，干制后呈褐色或淡黄色，以形体完整、茸毛齐全、体大者为佳。

## 张晔说健康吃法

1. 猴头菇有微微的苦味，烹调前用淡盐水浸泡 1 小时，能有所缓解。
2. 在烹调猴头菇时，要把它处理得很软烂，营养才能更好地被人体吸收。
3. 霉烂变质的猴头菇是不能吃的，容易中毒。

## 巧手储存法

鲜猴头菇放在冰箱保鲜层，可以保持 5 天左右，用保鲜袋装好，不要完全挤出空气，因为猴头菇是耗氧菇，吸收氧气释放二氧化碳，完全挤出空气，就会使二氧化碳浓度增高，容易变色、增加苦味。

干猴头菇可以放在阴凉的地方，最好是真空，注意防潮、防虫。泡发好的猴头菇如果一次吃不完，放入冰箱冷冻即可。

## 养胃健脾老偏方

### | 猴头菇汤配黄酒 |

**材料：**猴头菇 60 克，黄酒 30 毫升。

**制作：**将猴头菇洗净，浸软，切片，煎成汤，以黄酒作引食用。

**用法：**随餐食用。

**功效：**此汤能养胃健脾，对消化不良有一定辅助疗效。

黄酒



猴头菇

## 更营养的搭配



**Tips：**猴头菇汤，养胃的第一汤

民间素有“山珍吃猴头，海味吃燕窝”的说法。猴头菇的营养价值非常高，用来煲汤，不但营养滋补，还能治疗消化不良。



## 张晔的应季厨房

### 猴头菇清鸡汤

养胃、利五脏

**材料** 鸡肉 250 克，黄豆 40 克，猴头菇 30 克，茯苓 15 克，去核红枣适量。

**调料** 盐 2 克。

#### 做法

1. 鸡肉洗净后切块；黄豆用清水浸泡，洗净；猴头菇用温水泡软之后切成薄片；茯苓、去核红枣分别洗净。
2. 将上述材料放入砂锅内，加清水，大火煮沸后改用小火煮 1 小时，以黄豆软烂为度，加盐调味即可。



# 惊

3月 5-6日

# 蛰

## 培阴固阳，护肝正当时

惊蛰气候：惊蛰过后，天气开始转暖，渐有春雷惊醒入冬藏伏土中的动物们。南方暖湿气团开始活跃，气温明显回升，树木开始发芽，春播作物开始播种。

惊蛰三候：一候桃始华，二候仓庚鸣，三候鹰化为鸠。

**注** 第一候：气温回暖，桃花都盛开了，远远望去，一树树桃花好像一朵朵粉色的云；第二候：古时候的人们将黄鹂称为“仓庚”，惊蛰时期，黄鹂感受到春天的气息，发出悦耳的鸣叫，来寻找伴侣；第三候：“鸠”指布谷鸟，古人认为，惊蛰的时候，鹰会变成布谷鸟，这当然不是真的，事实是：这个时候鹰会躲起来繁殖，而布谷鸟则活跃在田间地头，随处可见。

### 助阳温补老偏方

牛肉 250 克，黄芪、党参、淮山药、浮小麦各 30 克，白术 15 克，大枣 10 枚，生姜 10 克，同煮汤至牛肉熟后加适量食盐，调味食用。有补血养血、提升阳气、强健筋骨的作用。

## 饮食清淡、温补以护肝

惊蛰节气的饮食原则是培阴固阳，口味宜清淡，可以选取一些补正益气的食疗粥来增强体质。阴虚火旺的人容易肝火旺，此时正是很好的调养时机，可以喝点菊花茶、金银花、银耳汤等。可多吃蔬菜和野菜，如黄豆芽、香菜、春笋、苋菜、茼蒿、菠菜、油菜等，既能补充多种维生素、无机盐和微量元素，又利于体内积热散发，有清热润燥之功效。

## 调血补肝、健脾的甘味食物不可少

甘味食物对补脾气有益，脾脏强健，同样可以辅助肝气。甘味食物具有滋养补脾、润燥补气血、解毒及缓解肌肉紧张的作用，有助于脾的运化，可适当进食性温味甘的食物，如谷类的糯米、黑米、高粱、燕麦，蔬果类的南瓜、红枣、扁豆、桂圆、核桃、荸荠、枸杞子等。

### 张晔告诉你

勤晒太阳，保持身心健康

惊蛰时节春暖花开，是补充身体阳气的好时机，这时最好多多参加晨练，勤晒太阳，注意舒筋活血、养护肝脏。另外，尽量保持心情愉悦、减少怒气也很重要。《格致余论》说：“形色既殊，脏腑亦异，外证虽同，治法迥别也。”人的体质不同，养生方法不同，尤其是中老年人，运动要以舒缓为主，通过适当的运动保持身体健康，通过与日渐变暖的大自然接触，获得内心的愉悦，保持身心健康、和谐。

# 苋菜

## 春季的补血养肝佳蔬

性味归经：性凉，味微甘，入肺、大肠经

功效：清热利湿、凉血止血、止痢

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：孕妇不宜多食用苋菜



## 春天食用苋菜护肝养血

苋菜中所含的胡萝卜素、钙、铁非常丰富，有利于牙齿和骨骼的生长，维持心肌正常活动，促进造血，提高免疫力，故民间一向视苋菜为“补血佳蔬”、“长寿菜”。春季的苋菜鲜嫩、营养丰富，适宜多吃。

### 张晔说健康吃法

1. 苋菜可煮汤，其清热通利功效突出；还可炒食，适合普通人群食用。
2. 苋菜用沸水焯一下，可去除涩味。焯苋菜时，烫一下即可，防止营养成分被破坏。



### 张晔的应季厨房

## 苋菜笋丝汤 养血补血

**材料** 苋菜 100 克，冬笋 80 克，胡萝卜 50 克，香菇 2 朵。

**调料** 盐 2 克，植物油、姜末各适量。

### 做法

1. 苋菜、冬笋分别洗净，切段；香菇泡发、胡萝卜洗净，分别切丝。
2. 锅内倒油烧热，煸香姜末，放入除苋菜外所有材料，加水烧开后放苋菜段，煮熟，加盐调味即可。





# 荸荠

“地下雪梨” 脆荸荠



主要营养成分 /100 克

热量	61 千卡
蛋白质	1.2 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	13.1 克
纤维素	1.1 克
磷	44 毫克

性味归经：性寒，味甘，归肺、胃、肝经

功效：整肠通便、清热解毒、降压防病

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：一般人群均可食用，水肿、小便不利、烦热口渴者尤其适宜

不宜人群：糖尿病患者、脾肾虚寒及血虚者应慎食

## 春季食用荸荠可养肝清肺

春季是传染病高发的季节，适量食用顺应时令的荸荠，对于流感等传染病的预防，有一定功效。

荸荠有“地下雪梨”之称，清脆可口，味甜多汁，被北方人视为“江南人参”。它既可作为水果、又可作为蔬菜食用，是大家喜爱的春季时令佳品。荸荠含磷较多，具有促进人体发育，促进体内蛋白质、脂肪、碳水化合物三大物质的代谢，调节机体酸碱平衡等作用。



## 张晔说健康吃法



**1.** 荸荠生食具有凉血解毒、利尿通便等功效。但因荸荠生长在泥中，其外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，所以，荸荠一定要洗净煮熟后才能食用。

**2.** 荸荠跟银耳、百合、莲藕等食材一起煮汤食用，其清肺化痰、健脾祛湿的功效更好。

## 菜市场的挑选经

荸荠以皮呈淡紫红色、肉呈白色、芽粗短、无破损、略带泥土者为好。浸泡后的荸荠色泽鲜嫩。如果您看到的荸荠颜色呈不正常的鲜红，分布又很均匀，则值得怀疑。

## 巧手储存法

1. 不宜置于塑料袋内，最好置于通风的竹箩筐中。

2. 通过放在太阳底下暴晒，可以让荸荠保存更长的时间，而且晒干后的荸荠更加甘甜、可口。



**Tips：** 自制荸荠粉，安全润肺排毒

由鲜荸荠制成的荸荠粉，既能当茶饮，也容易保存，自己制作安全又放心。

**做法：** 1. 新鲜荸荠洗净后，切小丁。

2. 加少量清水，打成浆，准备纱布袋，用清水边往布袋里冲，边摇晃布袋，使浆液流出。

3. 浆液中加入少量清水，搅匀，沉淀 24 小时后，将水倒出，再加适量清水，过滤一次。

4. 将所得荸荠湿粉放在太阳下晾晒数日，至干透。每日饮用，可清肺、排毒。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 荸荠杏仁银耳煲

润肺凉肝，生津止渴

**材料** 杏仁 30 克，银耳 20 克，荸荠 300 克，枸杞子适量。

**调料** 冰糖适量。

#### 做法

1. 将银耳用温水泡透，去掉黑根，洗净泥沙，撕成小朵，再用沸水泡发后氽烫，放锅中煮熟，关火凉凉备用。
2. 将杏仁去皮，放入沸水锅，中火煮 15 分钟，捞起冲净，放碗中清水浸泡半小时，沥干；荸荠洗净，去皮切片。
3. 将荸荠、杏仁放在砂锅中，加水，中火煲 1 小时，倒进枸杞子、银耳，再煲 10 分钟，加冰糖煮化即可。

**健康之道** 荸荠可清热解毒，银耳可润肺化痰，杏仁润肺养肝，三者搭配做成羹食用，可润肺凉肝、生津止咳，调治感冒咳嗽、急性咽喉炎等症。



# 茼蒿

## 春食茼蒿可养肝

性味归经：性平，味甘、辛，入肝、肾经  
功效：安心气、养脾胃、消痰饮、利肠  
推荐用量：一天 30 克  
适宜人群：一般人群均可食用  
不宜人群：对蒿类植物过敏者慎食



## 春天食用茼蒿可润肝补肾

茼蒿含有多种氨基酸及胆碱，具有润肺、养肝、补脑、防止记忆力减退等作用。春天食用茼蒿，有助于肝脏的调理，而且茼蒿中所含有的粗纤维还有助于肠道蠕动，促进排便，缓解春日因干燥引起的上火问题。



### 张晔说健康吃法



1. 茼蒿中钠的含量相对较高，烹饪这类高钠蔬菜时要少放盐，以实现控盐的效果。
2. 茼蒿与肉、蛋一起炒食可令维生素 A 的作用发挥到最大。



### 张晔的应季厨房

## 拌茼蒿 健脾胃，助消化

**材料** 茼蒿 150 克。

**调料** 盐 2 克，醋 5 克，蒜末、姜末各 3 克，香油 4 克。

### 做法

1. 茼蒿洗净，放入沸水中焯过后沥干，切段。
2. 将茼蒿加入盐、香油、蒜末、姜末、醋拌匀即成。

**健康之道** 凉拌茼蒿甘酸爽口，具有健脾胃、助消化的功效，还可促进食欲。



# 枸杞子

## 养肝明目小能手



性味归经：性平，味甘，归肝、肾经

功效：养肝明目、补肾强腰、抗癌

推荐用量：一天 10 ~ 20 粒

适宜人群：一般人群均可食用，经常用眼者、脂肪肝患者宜多食用

不宜人群：枸杞子有滋补作用，发热者不宜多吃

## 春季食枸杞子可滋阴、养肝

中医认为，枸杞子可滋阴养血、益肝补肾、明目润肤、乌发养颜，适用于防治肝肾亏虚、腰膝酸软、头晕目眩、神经衰弱、虚烦失眠等症。春季正是养肝的好时机，用枸杞子直接泡水饮用或者加入粥或豆浆中，都有很好的养肝明目功效。



### 张晔说健康吃法



做菜做汤时加入枸杞子，最好在炒菜或煲汤收尾的时候放入，这样可以避免长时间加热导致枸杞子的营养流失，从而最大限度地发挥它的保健功效。



## 张晔的应季厨房

### 山药枸杞粥

清肝火，明目

**材料** 山药 100 克，糙米 20 克，枸杞子 5 克。

#### 做法

1. 糙米洗净，浸泡 4 小时；山药去皮，切丁；枸杞子洗净。
2. 锅内加适量水，放入糙米，煮开后改小火煮至七成熟，放入山药丁和枸杞子，略煮即可。





# 解春困，健脾胃，防干燥

**春分气候：**春分是春季90天的中分点，春分之后，北半球各地昼渐长夜渐短，南半球各地夜渐长昼渐短。春分时节我国东部的大多数地区已经进入了温暖湿润或较湿润的仲春季节，适于大多数农作物生长。

**春分三候：**一候玄鸟至，二候雷乃发声，三候始电。

**注** 第一候：春分前后，到南方过冬的燕子又迁回了北方，屋檐下的燕巢又充满了生机；第二、三候：下雨时，雷声大作，并开始伴有闪电。

## 采春菜，煮春汤

春分时节，春菜大量上市，春菜又称“春碧蒿”，是野苋菜的一种。春分当天，可采集春菜，回家与鱼片一起做成汤。民间相传：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”春菜可以缓解干燥气候给人体带来的不适，润肺养肝。

## 多吃防春困、健脾胃的食物

春分时节，“春困”使人身体疲乏、精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、菠菜、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”饮食上可以增加甜味，少吃酸味，可食韭菜、香椿、百合、茼蒿、山药、芋头、藕、萝卜、甘蔗、红枣等，同时少吃生冷、黏性食物，以防伤及脾胃。

## 注重饮食的平衡

春分节气的饮食调养，要注意避免大热、大寒，尽量保持寒热均衡。应当根据自己的实际情况，选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，如在烹调田螺、蟹等寒性食物时，原则上应佐以葱、姜等温性调料，以防止菜肴因性寒偏凉，食后有损脾胃，引起脘腹不舒；又如在食用韭菜、大蒜等助阳类食物时应配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。

### 张晔告诉你

#### 注意预防传染病

春分时节，“昼夜均而寒暑平”，在保健养生时应尤其注意保持人体的阴阳平衡。此时，人体血液循环加快，激素水平偏高，因此要注意调节气血，保持正常的新陈代谢，预防疾病。同时还需注意，春分前后，气温变化较大，蚊虫和细菌的生长繁殖增多，而人体免疫与预防能力不够强，极易出现传染病，要注意增减衣物，保持居室和生活空间的干净、整洁，预防疾病发生。



# 春笋

## 嫩嫩笋尖清肠道

性味归经：性微寒，味甘，归脾、肝、大肠经

功效：利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜便秘者、肥胖者食用

不宜人群：皮肤过敏患者慎食



## 春季食用春笋防便秘

春天竹笋鲜嫩爽口、营养丰富，含有充足的水分、丰富的植物蛋白、胡萝卜素、维生素和钙、磷、铁等矿物质，尤其是其含有纤维素、氨基酸，有助于防治春季气候干燥引起的上火、便秘等症状，帮助消化系统排毒，防止毒素堆积。

### 张晔说健康吃法

春笋中草酸含量很高，与含钙高的食物同食，会生成不易溶解的草酸钙，干扰人体对钙的摄取，且高草酸容易诱发或加重结石症状，所以在烹调之前，最好先将竹笋焯烫，以去除过多的草酸。



### 张晔的应季厨房

## 春笋炒香椿

助消化，防积食

**材料** 嫩春笋 100 克，嫩香椿 50 克。

**调料** 植物油、盐、香油、酱油各适量。

**做法**

1. 春笋洗净，切块；香椿洗净，切末。
2. 锅内倒油烧热，放入笋块，煸炒后倒少量水，加香椿末略煮，加盐、酱油和香油即可。





# 菠菜

润燥养血，清理肠胃热毒

性味归经：性平，味甘，归肝、大肠、胃经

功效：养血、通便、预防胎儿神经管畸形

推荐用量：一天 100 ~ 200 克

适宜人群：动脉硬化者、便秘者、孕妇等宜适当多吃

不宜人群：菠菜的嘌呤含量相对较高，痛风急性发作期不宜食用



## 春季食菠菜正当时

春天是菠菜最嫩的季节，此时的菠菜称为“春菠”，根红叶绿，鲜嫩异常，尤为可口。菠菜中矿物质和维生素的含量在蔬菜中名列前茅。春季食用菠菜可以清理肠胃热毒、防春燥，因此，春吃菠菜正当时。



## 张晔说健康吃法



1. 菠菜富含草酸，会影响人体对钙的吸收，最好事先焯水。
2. 吃菠菜时应多吃一些碱性食品，如海带、番茄、洋葱等，以促使草酸钙溶解排出，防止结石。



## 张晔的应季厨房

### 鸡蛋炒菠菜

防春燥，养肝护眼

**材料** 菠菜 150 克，鸡蛋 2 个。

**调料** 葱末、姜末各 3 克，盐 2 克，植物油适量。

#### 做法

1. 菠菜洗净，焯水，盛出切段；鸡蛋打成蛋液，炒成块盛出。
2. 油锅烧热，爆香葱末、姜末，放菠菜炒至断生，加盐，倒入鸡蛋块翻匀即可。



# 红枣

## 增强脾胃消化功能

性味归经：性温，味甘，归脾、胃经

功效：保护肝脏、补血养颜、保护血管

推荐用量：一天 20 克

适宜人群：红枣富含钙和铁，适宜骨质疏松和贫血者食用

不宜人群：红枣含糖量高，糖尿病患者不宜多食



## 春天多食用红枣可养脾胃

红枣中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、有机酸、维生素 C 等，有利于增强脾胃的消化吸收功能。红枣有滋补气血、壮阳生津的功效，多吃可补血、养脾胃、抗过敏。春季是过敏性哮喘的多发季节，而红枣中有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷，能有效预防过敏性哮喘等的发生。



### 张晔说健康吃法



1. 烹饪红枣时，将其分成小块，可使营养吸收更充分。
2. 红枣可以和其他干果，如核桃仁等，一起打浆饮用，口感细腻、香甜，且有很好的补血、助眠、养胃的作用。



### 张晔的应季厨房

## 小米红枣粥

补气血，和脾胃

**材料** 小米 15 克，红枣 6 枚，大米、红豆各 10 克。

**调料** 红糖适量。

### 做法

1. 大米洗净，浸泡 30 分钟；小米、红枣洗净；红豆洗净，浸泡 4 小时。
2. 材料放入锅中，加入清水大火烧开后转小火，煮至米熟豆烂，加红糖调匀即可。





# 多吃野菜，注意预防流感

清明气候：清明时节，万物皆洁齐而清明，此时气温上升，中国南部雾气少，北部风沙消失，通透性好。

清明三候：一候桐始华；二候田鼠化为鹌；三候虹始见。

**注** 第一候：清明来到，白桐花开，清芬怡人。春来万物复苏，到清明时节，阳气更盛，各种各样的花竞相开放；第二候：田鼠因烈阳之气渐盛而躲回洞穴，喜爱阳气的鸟儿则开始出来活动了，意指阴气潜藏而阳气渐盛；第三候：云薄漏日，日穿雨影，则虹见。

## 多吃新鲜蔬菜、重清补

清明时节的养生应注重与自然的同气相求，多食用应季的蔬菜水果，能帮助人体自我调节，以适应气候的变化。应多吃一些应季蔬菜，如荠菜、包菜、榆钱、芦笋、蒜苗等；清明时节，遭遇冷空气、暖空气交替，人体会因为湿气入侵而感到不适，应注意利水排湿、养血舒筋，可食用薏米、红豆、芡实等。

## 柔肝养肺的食物不可少

春季是养肝的好时机，只有肝养好了，人体的气机才会通畅，气血才会和谐，各个脏腑的功能才能维持正常。清明时节，空气冷热交替，特别容易引发感冒和呼吸道疾病，因此可以多食用一些柔肝润肺的食材，如银耳、百合、梨等，甘平无毒，生津润肺，利于保持呼吸道健康。

### 去脾湿老偏方

玉米须大枣黑豆粥：玉米须60克，大枣、黑豆各30克，胡萝卜90克。水煮玉米须半小时，去须，用水煮大枣、黑豆、胡萝卜（洗净切块），豆烂即止。有健脾益肾、利湿的功效。

### 张晔告诉你

慎吃寒食、忌吃“发物”

清明节又称“寒食节”，在此节气期间，有些地方至今还保持着禁火、吃冷食的习惯，但其实很多人不见得适合吃冷食，所以要根据自身情况适当调整。尤其是对于肠胃不好，体质较弱的人来说，应多食用温性食物，如荠菜、菠菜、山药等。同时需要注意的是，此节气应忌“发物”，如海鱼、海虾、海蟹和羊肉等，这些食物易动风生痰，导致哮喘等慢性病发生。

# 荠菜

三月三，荠菜当灵丹



性味归经：性平，味甘、涩，归肝、心、肺、膀胱经

功效：防癌、抗凝血、降血压、利肝和中、明目益胃

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：荠菜可宽肠通便，便溏者应慎食，体质虚寒者不宜食用

## 春季食用荠菜养肝、明目

荠菜又被称为“春菜”“护生草”，《诗经》记载“谁谓荼苦，其甘如荠菜”。有“三月初三，荠菜当灵丹”的谚语。《名医别录》中说荠菜能顺应春之木属性，促进肝气升发、肝血旺盛，养睛明目。



### 张晔说健康吃法



1. 新鲜荠菜与豆腐等食材做成羹食用，能养肝明目，味道清香、口感绵滑。
2. 荠菜还可洗净切末后与鸡蛋液混合炒食，营养丰富，特别适合孩子食用。



## 张晔的应季厨房

### 荠菜豆腐羹 助肝气升发

**材料** 荠菜 75 克，豆腐 100 克，干香菇、竹笋、胡萝卜各 15 克。

**调料** 盐、香油、植物油、淀粉各适量。

#### 做法

1. 荠菜洗净，切末；豆腐切丁；干香菇泡发，切丁；胡萝卜、竹笋洗净，切丁，和香菇丁一起焯熟。
2. 油锅烧热后加水煮开，下入所有材料，再次煮开后加盐、香油、勾芡即成。





# 榆钱

## 清明食榆钱正当时

性味归经：性平，味甘、微辛，归肺、脾、心经

功效：健脾安神，清心降火，止咳化痰

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：有胃肠道疾病者慎食



## 春天食榆钱清肺降火

当春风吹来第一缕绿色，金黄的榆钱就一串串地缀满了枝头，人们会趁其鲜嫩采摘下来，做成各种美味佳肴。榆钱不仅味道清鲜，还是清肺降火的好食材，具有化痰清肺、消除湿热、助消化、防便秘的功效。



### 张晔说健康吃法



1. 榆钱焯水后凉拌食用，可清肺，但要仔细洗净，避免误食有害物质。
2. 榆钱洗净后，拌以玉米面或白面做成窝头，上笼蒸半小时即可食用，可补充人体所需膳食纤维。



## 张晔的应季厨房

### 榆钱饭 化痰清肺，降火

**材料** 榆钱 150 克，面粉 25 克。

**调料** 盐、醋、酱油、蒜泥、辣椒油各适量。

#### 做法

1. 将蒜泥、醋、酱油、盐、辣椒油搅匀制成味汁；将榆钱洗净，捞出，沥干，放入盆中，加入干面粉拌匀，加盐调匀，盛到笼屉上。
2. 将笼屉上锅，水开后蒸 10 分钟左右，取出，浇上味汁即可。



# 芦笋

防上火，抗感冒



主要营养成分 /100 克

热量	19 千卡
蛋白质	1.4 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	4.9 克
维生素 C	45 毫克
膳食纤维	1.9 克

性味归经：性寒，味甘，归肺、胃经

功效：增进食欲、清热解毒、生津利水、抗癌、降压

推荐用量：一天 80 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜高血压患者和孕妇食用

不宜人群：痛风患者急性发作期不宜多吃

## 春季食芦笋可防季节性上火

春天正是芦笋大量上市的时节，芦笋嫩茎中富含维生素和矿物质，尤其是维生素 C，常吃可增强机体免疫力，对预防春季季节性变化所引起的感冒、牙龈肿胀、出血也有一定的缓解作用。芦笋还可以防止因春季气温变化引起的血脂、血压的变化。同时，芦笋具有低糖、低脂肪、高纤维素的特点，经常食用芦笋也可以预防高脂血症和心脑血管疾病。

另外芦笋还是防癌利器，因为其中所含有的组蛋白能使细胞正常生长；硒、镁、锰等微量元素能消除体内的有害自由基，抑制癌细胞活力；以天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸被认为具有防治癌症和白血病的功效。所以，经常食用芦笋对心脏病、高血压、膀胱炎、胆结石、心血管病、贫血等都有一定帮助。

## 张晔说健康吃法

**1. 芦笋中维生素 C 和 B 族维生素等水溶性维生素的含量丰富，如过度烹煮会导致这些维生素的流失。为了保证营养和口感，最好遵循先洗后切、急火快炒、炒好即食的原则。**

**2. 芦笋非常适合想要保持身材的女性经常食用，因为其含有丰富的维生素和纤维素，能够帮助解除油腻，促进肠胃蠕动，有利排便，还具有低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素的特点。芦笋简单清炒或者凉拌，搭配各种杂粮粥食用，能保证营养容易被人体吸收，还能减掉体内脂肪。**

**3. 孕妇多吃芦笋能促进胎儿大脑发育。芦笋富含叶酸，孕妇常吃有助于胎儿大脑发育，可预防先天性神经管畸形。**

## 菜市场的挑选经

挑选芦笋时，以颜色翠绿、长约20厘米、粗约1厘米、上下粗细均匀、顶部花苞还没有开的为好。

## 巧手储存法

芦笋不宜存放1周以上，应低温避光保存，趁鲜食用。

## 更营养的搭配

芦笋	+	胡萝卜	= 抗皱美白
芦笋	+	百合	= 抗癌解压

## 张晔的应季厨房

### 鲜虾芦笋

提高免疫力

**材料** 鲜海虾75克，芦笋200克。

**调料** 葱花、姜末各5克，盐2克，植物油适量。

#### 做法

1. 鲜海虾洗净；芦笋洗净，切段。
2. 锅内倒油烧热，下葱花、姜末炒香，放入鲜海虾、芦笋段翻炒至熟，用盐调味即可。

**健康之道** 虾富含蛋白质、钙、锌，芦笋富含维生素C，这道菜有很好的抗癌、健脑、提高免疫力的效果。



# 蒜苗

## 抗菌、抗病毒小能手

性味归经：味辛，性温；归脾、胃、肺经

功效：降血脂，预防动脉硬化，抗病毒、防流感

推荐用量：一天 80 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜血脂高的人群

不宜人群：消化功能不佳者、有肝病的人不宜过量食用



## 春季多食蒜苗抗流感

蒜苗含有辣素，其杀菌能力很强，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以很好地预防由于春季气温变化频繁引起的流感。同时蒜苗中所含的大蒜素、大蒜新素可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等细菌的生长繁殖，能帮助人体更好地抗菌、抗病毒。

### 张晔说健康吃法

1. 蒜苗主要用于炒食，不宜烹制得过烂，以免辣素被破坏，杀菌作用降低。
2. 蒜苗也可做凉拌菜，切成小段，加点调料，腌渍 2 小时再吃，能避免其过于辛辣。蒜苗与木耳搭配可健脾养胃、降脂减肥。



### 张晔的应季厨房

## 蒜苗鱼片 抗菌杀毒

**材料** 蒜苗 200 克，草鱼肉片 150 克，红甜椒丝 20 克，鸡蛋清 1 个。

**调料** 盐 2 克，料酒 10 克，植物油适量。

### 做法

1. 蒜苗洗净，切段；草鱼肉片拌入鸡蛋清、1 克盐、料酒腌渍，过油捞出。
2. 锅内倒油烧热，倒入蒜苗炒至断生，加入红甜椒丝、剩余的盐稍炒，放入鱼片翻匀即可。







# 去春火，防湿邪

谷雨气候：谷雨即“雨生百谷”，太阳到达黄经 30°。谷雨节气后降雨增多，空气湿度逐渐加大，春播由此开始。

谷雨三候：一候萍始生，二候鸣鸠拂其羽，三候为戴胜降于桑。

**注** 第一候：进入谷雨，因降雨增多，浮萍长势迅速；第二候：布谷鸟开始蠢蠢欲动起来了，不住地抖动浑身的羽毛，按捺不住满腔的热情，放声鸣叫了起来；第三候：可见戴胜鸟飞临桑树的枝头。

## 宜多食清淡养阳、疏肝益肺的食物

谷雨前后虽利于进补吸收，但是补要适当，谷雨时节，自然界阳气聚升，故此时不能大补，否则易引起“春火”，人容易生肝火而诱发鼻腔、牙龈、皮肤和呼吸道等出血及眼疾、头痛等。因此可食用一些清淡养阳、疏肝益肺、补血益气的食物，如枇杷、鸡蛋、木棉花、花生、桑葚、薏米、蜂蜜等以增强体质，为安然度夏打好基础。

## 防湿邪的食物不可少

谷雨，空气湿度逐渐加大，会让身体由内到外产生不适反应，湿邪容易侵入人体，引发胃口不佳、身体沉重不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等症状，各类关节疾病，如风湿性关节炎，也容易在该节气诱发，所以谷雨养生要注意祛湿，在饮食上加以配合。食用具有祛湿效果的食物，如白扁豆、赤豆、薏仁、山药、荷叶、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

### 去春火老偏方

可用陈皮 10 克，冰糖适量，用开水浸泡后代茶饮，具有理气开胃、燥湿化痰的功效，适用于暑湿所致的脘腹胀满。

### 张晔告诉你

吃香椿、赏牡丹、品谷雨茶

谷雨前后，正是香椿上市的时节，这时的香椿醇香爽口，营养价值高，有健胃、理气、抗菌等功效，可以适当多食用；谷雨时节，正是牡丹盛开之时，因此牡丹也被称为“谷雨花”，春暖花开的天气，可以在户外多活动；有一种说法是“吃好茶，雨前嫩尖采谷芽”，传说谷雨这天的茶有清火明目的功效，因此，民间有在谷雨当天采茶来炮制谷雨茶的做法。

# 香椿

## 谷雨香椿嫩如丝

性味归经：性平，味苦、涩，归肝、胃、肾经

功效：开胃健脾、清热利湿、养肝健肾

推荐用量：一天 100 ~ 150 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：香椿属于“发物”，有慢性疾病或医嘱不能吃发物的人，最好不要吃



## 春季食香椿养阳护阴

谷雨前后是香椿采摘的好时节。香椿入药、食俱佳，它富含蛋白质、维生素和矿物质等，尤其是其所含有的维生素E和类性激素物质可助孕、滋阴。另外，肉生痰，适当吃点香椿，可避湿邪伤肺。



### 张晔说健康吃法



香椿用水稍微焯一下之后，凉拌食用，不仅营养保留完整，而且香味浓郁，对缺乏食欲的人能起到很好的开胃作用。



## 张晔的应季厨房

### 香椿拌豆腐 避湿邪

**材料** 豆腐 200 克，香椿 100 克。

**调料** 盐、香油各适量。

**做法**

1. 豆腐和香椿分别洗净，焯熟，豆腐切块，香椿切末，放入盘中。
2. 香椿、豆腐中加入盐、香油，拌匀即可。



# 海带

祛痰湿效果好



主要营养成分 / 100 克

热量	12 千卡
蛋白质	1.2 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	2.1 克
钙	46 毫克
钾	246 毫克

性味归经：性寒，味咸，归胃、肝、肾经

功效：补碘、降脂降压、排毒

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：高血压、高脂血症及便秘者适宜食用

不宜人群：腹泻者、甲亢人群应慎食

## 春季食海带可去痰湿

春季冷暖交替频繁，正是慢性支气管炎、哮喘等容易急性发作的时节，这些疾病迁延不愈，经常是由于痰湿去除不了所致。所以，去痰湿可谓是治疗慢性支气管炎、哮喘的关键。

海带具有去痰湿的功效，最早记载于两千多年前的中药典籍《本草别录》中。据书中记载，海带性味咸寒，归肝、胃、肾经，可以消痰软坚、利水。用于慢性支气管炎、哮喘病的治疗时，可做成海带糖浆或凉拌海带，坚持食用，痰湿去，诱因去，效果好。

海带中还含有一种叫“褐藻酸钠”的成分，这种成分可使糖尿病患者对胰岛素的敏感性提高，从而使血糖下降。

另外，谷雨时节雨水稍多，湿邪容易侵入人体，导致湿气过重造成气血不足，毒素积压，多食用海带恰可排毒祛湿。



## 张晔说健康吃法



**1.** 海带须彻底清洗干净方可食用，可先用水浸泡 2 ~ 3 小时，中间换 2 次水，即可将其彻底洗净。

**2.** 海带熬汤十分美味，与猪骨一起熬汤食用，能补充丰富的蛋白质、钙等营养元素，还极易消化吸收，适合各类人食用；还可与冬瓜或者豆腐等熬汤食用，利水、清热、祛湿。

## 菜市场的挑选经

**干海带：**尽量挑灰黑色、表面有白霜的干海带，因为白霜是重要的营养成分——甘露醇，具有降压、利尿和消肿的作用。还要注意叶块应整齐、厚度均匀。

**泡发海带：**以肉厚实，形状宽长，颜色深褐或黑绿色，无斑点的为佳。

## 巧手储存法

**干海带：**应把海带彻底晾干后装入塑料袋中，扎紧口，放在低温、通风处保存。

**泡发海带：**泡发海带沥干水以后，分别装入几个保鲜袋中，放冰箱冷冻室保存，下次吃多少拿多少，直接解冻即可。

## 更营养的搭配



### Tips：食用海带需注意

1. 吃海带的频率不能过高。不能每天吃海带当做主食，否则会摄入过多的碘，对身体健康产生影响。而且海带中含有一定量的砷，摄入过多的砷可引起中毒。
2. 吃海带后别马上喝茶、吃野菜。吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃涩口的蔬菜，因为海带中含有丰富的铁，以上两种食物都会阻碍身体对铁的吸收。



## 张晔的应季厨房

### 海带腔骨汤 祛湿化痰

**材料** 腔骨150克，水发海带100克，枸杞子5克，红枣20克，水发香菇3朵。

**调料** 姜片、盐各2克，料酒、醋各10克，香油少许。

#### 做法

1. 将腔骨洗净，剁块，焯烫，捞出；香菇洗净，去蒂，切片；枸杞子、红枣洗净；海带洗净，切段。
2. 将材料（除枸杞子）放锅中，加姜片、料酒大火煮开后改小火慢炖，直至快煮熟时放枸杞子、盐、醋继续煮至熟时关火，淋香油即可。

**健康之道** 这道汤有祛湿化痰、明目、滋养气血的功效。





# 豌豆

## 利水渗湿



性味归经：性平、味甘，入脾、胃经

功效：补中益气、润肤、利小便

推荐用量：一天 30 ~ 50 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜热性体质、糖尿病人群食用

不宜人群：脾胃较弱者要注意少量食用

## 春天食豌豆防湿邪入侵

豌豆是春天的应季菜，颗粒圆润鲜绿，有补中益气，利小便的作用，能预防湿邪入侵。此外，豌豆中蛋白质、胡萝卜素、粗纤维含量丰富，尤其是所富含的维生素 A 有护眼的功效。



### 张晔说健康吃法



1. 经常用电脑的上班族可将豌豆、胡萝卜一起炒食，能护眼、缓解疲劳。
2. 蘑菇与豌豆搭配着吃，能消除因过食油腻引起的食欲缺乏等症。



## 张晔的应季厨房

### 豌豆山药五彩虾仁

补中益气，利小便

**材料** 山药 100 克，虾仁 50 克，豌豆、胡萝卜各 25 克。

**调料** 盐、料酒、胡椒粉各 3 克，植物油适量。

#### 做法

1. 山药、胡萝卜洗净，去皮，切条，煮熟；虾仁洗净，用料酒腌渍；豌豆洗净。
2. 锅内倒油烧热，加入山药、胡萝卜、虾仁、豌豆炒熟，加盐、胡椒粉调味。



## Part 2

# 夏之味

夏满芒夏暑相连，  
立夏养心正要紧





# 养心败火，解暑开胃

立夏气候：立夏节气表示即将告别春天，是夏天的开始。人们习惯上都把立夏当做是一个温度明显升高，炎暑降临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的重要节气。

立夏三候：一候蝼蛄鸣，二候蚯蚓出，三候王瓜生。

④第一候：初夏时节，青蛙、蝼蛄鸣叫、觅食；第二候：由于此时地下温度持续升高，蚯蚓由地下爬到地面呼吸新鲜空气；第三候：王瓜是华北特产的药用爬藤植物，在立夏时节快速攀爬生长，于六、七月更会结红色的果实。

## 适量增酸、少食苦、养好心

立夏是阳气渐长、阴气渐弱的时节，此时人体的肝气减弱，心气渐强，应该多吃酸味食物，如鱼类、豆类、芝麻、洋葱、芹菜、黄瓜、小米、玉米等，少吃苦味的食物，以补肾助肝，调养胃气。多食生津止渴的食物，避免因易出汗造成的体内水分流失。

## 清热利湿的食物不可少

立夏后，还应多吃一些清热利湿的食物，如：西瓜、香蕉、桃、番茄、乌梅、草莓等，尤其是鲤鱼，是很好的利湿食物，立夏时节要少吃动物内脏、肥肉以及过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

### 补心安神老偏方

取桂圆肉6枚，桑葚干品10克。将桂圆肉、桑葚一起放入杯中，冲入沸水，盖盖子闷泡约8分钟后饮用。这道茶可以滋阴养血、补心安神。

### 张晔告诉你

饮食宜清淡、保证休息

立夏时节，由于白天渐长而黑夜渐短，加上暑热对睡眠的影响，很容易造成睡眠不足，要注意保证午休的时间，避免睡眠不足造成免疫力下降。还要注意在空气好的地方享受“空气浴”和适当的“日光浴”。

立夏前后，气温开始快速升高，肠胃功能会因为暑热刺激而减弱，容易出现食欲缺乏的情况，这时要注意对肠胃的调节，多食用清淡的食物。



# 芹菜

## 立夏时节养心护肝小能手



**性味归经：**性凉，味甘、辛、微苦，归肺、胃、肝经

**功效：**降压、清热除烦、平肝利水、清肠通便

**推荐用量：**一天 100 ~ 150 克

**适宜人群：**便秘者、高血压患者特别适宜食用

**不宜人群：**血压低者、脾胃虚寒者、腹泻者不宜过多食用

## 立夏吃芹菜护肝养心

夏季肝阳处于易亢状态，肝风易动，可致高血压病人血压升高。芹菜具有护肝养心的作用。同时，芹菜含有多种维生素，其中的维生素 P 可降低毛细血管的脆性，增加血管弹性，是高血压患者和中老年人夏季保健的佳品。

### 张晔说健康吃法

通常会将芹菜的根茎用来炒菜。其实芹菜叶中所含的胡萝卜素和维生素 C 比茎的多，因此芹菜叶不要扔掉，可和豆腐干一起炒着吃，也可凉拌食用，只需把芹菜叶焯熟，加调料拌匀就可以了，有清热、通便的功效。



## 张晔的应季厨房

### 素炒芹菜 肝血充足心又安

**材料** 芹菜 250 克，干红辣椒各 5 克。

**调料** 姜丝 5 克，盐 2 克，植物油适量。

#### 做法

1. 芹菜择去叶子，洗净切段；干红辣椒切段。
2. 锅内倒油烧热，下干红辣椒和姜丝爆香，倒入芹菜段，加盐炒熟即可。





# 黄瓜

清凉解暑又美味



主要营养成分 / 100 克

热量	15 千卡
蛋白质	0.8 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	2.9 克
钾	102 毫克
膳食纤维	0.5 克

性味归经：性凉，味甘，入胃、大肠经

功效：减肥瘦身、利尿消肿、抗衰老

推荐用量：一天 100 ~ 200 克

适宜人群：一般人群均可食用，黄瓜可以抑制糖类转变为脂肪，肥胖者、糖尿病患者宜多食用

不宜人群：黄瓜性凉，胃寒者不宜过多食用，否则易致腹痛腹泻

## 夏天多吃黄瓜可解暑

夏季对人体最重要的影响是暑湿，暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，出汗过多，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泄水、排毒通便。

黄瓜是凉性蔬菜中的代表，其成分中 96% 是水分，富含维生素 C、胡萝卜素、钙、磷、铁等很多营养素，能祛除体内余热，具有祛热解毒的功效。能有效缓解头痛发热等夏季里常见的中暑反应。

黄瓜中含有维生素 C，还可促进糖代谢，降低血糖。

## 巧手储存法

保存黄瓜时不要碰掉黄瓜刺儿，避开阳光直射，置于常温下保存即可，一般能保存 3 天左右。

## 张晔说健康吃法

1. 吃黄瓜时最好洗净不要削皮，黄瓜皮中含有丰富的纤维素，黄瓜子中含有较丰富的维生素 E。

2. 黄瓜皮可以做清热去火的黄瓜皮茶。先把黄瓜皮放在太阳下晒干，晒干后用手揉碎。200 毫升水中加入 10 克黄瓜皮煎水，水沸后改成小火，把水煎至剩一半即可。这款天然茶饮能有效缓解头痛发热等夏季常见的中暑反应。

## 菜市场的挑选经

选购黄瓜时，最好选择瓜身直挺，深绿色，表面有光泽、浑身带刺的黄瓜。不要选购弯曲变形的，这种黄瓜味道往往欠佳。

**Tips :** 黄瓜带顶花就一定好吗

我们挑选黄瓜，一个常用的标准就是“顶花带刺”，表示黄瓜很新鲜。自然生长的黄瓜虽然顶上的确有花，但是被摘下后，在运输过程中经过碰撞，大部分顶上的花会脱落。而打了激素的黄瓜顶上的花通常都非常结实，不但不易自然脱落，甚至还会继续生长。这种黄瓜还有一个明显特征，就是花骨朵和花苞的连接处有一个小疙瘩，像一个瘤。所以“顶花”的黄瓜也未必就是最好的。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 蓑衣黄瓜 减肥

**材料** 黄瓜 250 克。

**调料** 姜末、盐、白醋、白糖、葱丝、干朝天椒、白芝麻、植物油各适量。

#### 做法

1. 黄瓜洗净，切去两头，整根切出蓑衣花刀，加盐腌渍 5 ~ 10 分钟，挤去水分；干朝天椒去蒂，切丝；白芝麻挑去杂质。
2. 油烧热炒香姜末，加朝天椒丝煸出红油，再淋入适量清水，用盐、白醋、白糖调味，大火烧沸后转小火熬煮 5 分钟，制成调味汁。
3. 取盘，放入切好的黄瓜，放上葱丝，均匀地淋入调味汁，撒上白芝麻，这道清清爽爽的蓑衣黄瓜就做好了。

**健康之道** 黄瓜中含有的丙醇二酸可抑制糖类物质转化为脂肪，是血脂异常者理想的食疗良蔬。黄瓜的热量较低，常食可起到减肥的作用。



# 醋

家有二两醋，不用请大夫



性味归经：性平，味酸、甘，归胃、肝经

功效：杀菌、软化血管、提振食欲、促进睡眠

推荐用量：一天5 ~ 15克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜食欲缺乏者和高血压患者食用

不宜人群：骨质疏松和胃溃疡患者不宜多食

## 夏季食醋助消化

夏季心气渐强、肝气减弱，此时适当吃些酸味食物可以补肾助肝。尤其是醋可以促进人体胃酸分泌，起到开胃、促进食欲、帮助消化的作用。醋还能够抑制胆固醇合成，扩张血管并维持血管弹性，促进胆固醇的排泄。



### 张晔说健康吃法



1. 烹制排骨、鱼类等食物时，加一点醋可以使骨刺软化，促进骨中的矿物质如钙、磷溶出，增加营养成分。
2. 服用抗生素等碱性药物时不要吃醋，否则会降低药效。



## 张晔的应季厨房

### 醋溜藕片

开胃，帮助消化

**材料** 藕300克，小尖椒、南瓜片各50克。

**调料** 葱花、盐、醋、红辣椒段、水淀粉、香油、植物油各适量。

#### 做法

1. 藕洗净、切片；尖椒去子、洗净、切片。
2. 油锅烧热，爆香葱花和红辣椒段，放小尖椒片翻炒，烹入醋，加藕片和南瓜片炒熟，加盐、水淀粉、香油即可。



# 香蕉

## 清热解暑，益胃生津

性味归经：性寒，味甘，归肺、大肠经

功效：降压降脂、杀菌护肤、补充热量

推荐用量：一天 1 根

适宜人群：尤其适宜痔疮、胃溃疡、便秘、高血压、动脉硬化患者以及生活工作压力过大的人群食用

不宜人群：香蕉性寒滑肠，脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食、生食



## 夏季多吃香蕉，适量补钾

中医认为，香蕉有清热解暑，益胃生津，养阴润肺，润肠通便的作用，对便秘、痔疮等有一定的作用。

香蕉富含钾，能维持神经和肌肉的正常功能，特别是心肌的正常运动。

### 张晔说健康吃法

1. 成熟的香蕉能滑肠通便，未熟透的香蕉含有鞣酸，反而会加重便秘。
2. 香蕉别空腹大量吃，否则会使血液中镁量骤然升高，不利于心血管健康。



## 张晔的应季厨房

### 香蕉鸡蛋羹

#### 保护心脏

**材料** 鸡蛋 2 个，香蕉 1 根，牛奶 300 克，枸杞子 5 克。

#### 做法

1. 香蕉去皮，切薄片，留几片备用，其余的压泥。鸡蛋打成蛋液，加入牛奶、枸杞子、香蕉泥和香蕉片搅匀。
2. 将香蕉蛋液隔水蒸 10 分钟即可。

**健康之道** 这道菜含一定量的镁，常食能帮助人体保护心脏。







# 吃苦尝鲜，健脾化湿

**小满气候：**小满是夏季的第二个节气，其含义是夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。小满正是适宜水稻插栽的季节，象征着充满喜悦的收获日子即将到来。

**小满三候：**一候苦菜秀，二候靡草死，三候麦秋至。

**注**第一候：小满处在一个青黄不接的阶段，过去，百姓们在这个时候往往以野菜充饥；第二候：靡草是喜阴的植物，而靡草死正是小满节气阳气日盛的标志；第三候：虽然时间还是夏季，但对于麦子来说，却到了成熟的“秋”，所以叫做麦秋至。

## 小满注重健脾胃、除湿气

小满时节，雨水增多，湿气加重，天气时常变得阴闷潮湿，此时饮食应以清淡爽口的素食为主，多食用清热利湿、健脾养阴的食物，如红豆、绿豆、薏米、冬瓜、鲫鱼等。忌食肥腻辛辣，油煎熏烤的食物，如芥末、胡椒、辣椒等，以防体内邪火旺盛。

另外，要适当补充蛋白质，多食用豆类及豆制品，如豆腐、豆浆、豆粥、豆腐皮等。

## 吃苦尝鲜、清热凉血就选苦菜

苦菜具有清热、凉血和解毒的功效，小满前后正是吃苦菜的时节。《本草纲目》中说：“苦菜，久服，安心益气，轻身、耐老。”夏日吃苦，有益人体健康。

### 健脾化湿四神汤

莲子、芡实、山药、茯苓各10克，可以炖肉汤时放入，也可以打成粉，熬粥时加入，食用此汤有健脾利湿、润肺降燥、养心安神的作用。

### 张晔告诉你

注意保持身体干爽舒适

小满之后，天气骤热，很多人开始锐减衣物，但其实这时的昼夜温差很大，早晚和降雨后气温会明显下降，最易引起风寒类病症，要注意及时添加衣物。另外，正如《金匱要略·中风历节篇》所说：“邪气中经，则身痒而隐疹”，小满是风疹、湿疹和荨麻疹等皮肤病的高发期，要注意保持衣物和肌肤的清爽干燥，不要穿潮湿的衣物，不要贪凉。

# 红豆

## 消暑祛湿全解决



性味归经：性平，味甘，归心、脾经

功效：补血、养心、解毒、润肠通便、通乳、利水祛湿

推荐用量：一天 40 克

适宜人群：尤其适宜水肿、肾炎患者食用；红豆有催乳的功效，适宜哺乳期女性食用。

不宜人群：红豆利水，会加重尿频症状，尿频者不宜食用。

## 夏季多食红豆健脾、消肿

夏天炎热，人出汗多，若钾离子丢失过多，严重时可致肌麻痹而危及生命，红豆富含钾，可入汤入粥，大量补充钾离子，还可健脾胃，增进食欲。此外，心、肾功能不好的老年人，夏季易发生下肢水肿，喝红豆汤亦可消肿。



### 张晔说健康吃法



1. 在煮红豆时加少许盐，有助于排出胀气。
2. 红豆适合与薏米搭配煮粥食用，特别适合夏季食用，有利于祛湿排毒、健脾益肺、清热解毒。



### 张晔的应季厨房

## 百合红豆汤 健脾祛湿

**材料** 红豆 50 克，莲子 30 克，百合 5 克，陈皮 2 克。

**调料** 冰糖适量。

### 做法

1. 红豆和莲子分别洗净，浸泡 4 小时；百合泡发，洗净；陈皮洗净。
2. 锅内加清水，放入红豆、莲子煮约 40 分钟，加陈皮、百合继续煮约 10 分钟，加冰糖煮至化开，搅匀即可。



# 薏米

## 夏季祛湿好帮手



### 主要营养成分 /100 克

热量	257 千卡
蛋白质	12.8 克
脂肪	3.3 克
碳水化合物	71.1 克
磷	238 毫克
钾	217 毫克

**性味归经：**性凉，味甘、淡，归脾、肺、胃经

**功效：**健脾益胃、补肺清热、养颜驻容、轻身延年

**推荐用量：**一天 40 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜皮肤粗糙者、脸上有粉刺者、面浮肢肿者以及急慢性肾炎水肿者食用

**不宜人群：**薏米可能会引起孕妇流产等意外，所以孕妇不宜食用薏米；遗精、遗尿患者不宜食用

## 夏季吃薏米可缓解湿热

夏季多数时候很湿热，会让人疲倦乏力、浑身沉重，平素体弱的人容易出现眼皮胀、腿脚肿、小便少，这时候，进行饮食调理是不错的选择。

薏米是清除体内湿气的好食材，据《本草纲目》记载，薏米“健脾益胃，补肺清热、祛风胜湿、养颜驻容、轻身延年”。有利水消肿、健脾祛湿、清热排脓等功效，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、色斑，改善肤色，尤其适合女性食用。

此外，薏米中的纤维素含量也居五谷之首，且低脂、低热量，是减肥的最佳主食。可搭配红豆做成薏米红豆汤，能健脾、祛湿、养血，身体常感疲倦乏力的人，可以多吃。



## 张晔说健康吃法



**1. 薏米较难煮熟**，在煮之前需以温水浸泡 2 ~ 3 小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分后再与其他食材一起煮就很容易熟了。

**2. 薏米最简单的食用方法是**，将炒过的薏米当茶来泡水喝，或是将炒熟后的薏米磨碎，每天服薏仁粉。这样不仅可以美白，还可以清热排脓，非常适合面部黑斑、皮肤粗糙、扁平疣、疱疹患者。

### Tips：炒制的薏米功效更好

**1. 普通炒制。**将洗净、晾干的薏米，用文火炒至微黄色并鼓起时取出，放凉，略有焦斑，微香。

**2. 麸炒薏米。**锅热后，撒入量为薏米 1/10 的麦麸，加热到冒烟时，加入薏米，炒至表面变黄，筛去麸皮后放凉，有理气解郁的功效。

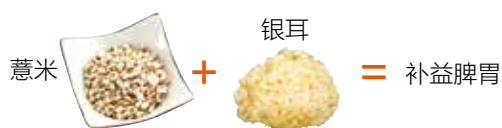
## 菜市场的挑选经

优质薏米外皮完整，颗粒饱满、均匀、不含杂质，有清香味。

## 巧手储存法

薏米适合放入密闭、干燥的容器内，避免光照，低温保存。夏季，薏米还可放入冰箱冷藏保存。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 薏米燕麦红豆粥

健脾利湿

**材料** 薏米、燕麦各 40 克，红豆 30 克，大米 20 克。

**调料** 冰糖 5 克。

#### 做法

1. 薏米、燕麦、红豆、大米分别淘洗干净，薏米、红豆分别用水浸泡 4 小时，大米用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，加适量清水烧沸，放入薏米、红豆、燕麦，大火煮沸 20 分钟，再加入大米熬煮成粥，加入冰糖，小火熬煮至其化开即可。

**健康之道** 薏米可利水消肿、健脾祛湿，与红豆搭配做粥食用，有清热利水、健脾利湿的效果。





# 马齿苋

## 清热去火排毒利器



性味归经：性寒，味甘、酸，归心、肝、脾、大肠经

功效：清热解毒、利水祛湿、散血消肿

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：体质虚寒者慎食

## 夏季食用马齿苋可清心火

夏季暑热易使人产生心火重、肺热旺的状况，马齿苋既清心火，又散肺热，它的排毒功效既走血分，又走皮肤，内外兼治，还能缓解人体上火、便秘等症状。



## 张晔说健康吃法



马齿苋是寒性食物，适合在夏季食用，可清火散热，但为避免过寒，应搭配蒜泥、醋、姜等调料。



## 张晔的应季厨房

## 蒜泥马齿苋

### 解毒，止痢疾

**材料** 马齿苋 100 克，蒜泥、熟芝麻各 10 克。

**调料** 葱丝 10 克，白砂糖、醋、花椒粉、酱油、味精、盐各适量。

### 做法

1. 马齿苋洗净，烫透，沥干；大蒜捣烂成泥；芝麻炒香，捣碎。
2. 将蒜泥、葱丝、白砂糖、醋、花椒粉、酱油、味精、盐加入到马齿苋中，拌匀，撒上熟芝麻碎即可。



# 黄花菜

清热利湿又健脑



性味归经：性平，味甘，归肝、脾、肾经

功效：益智安神、祛湿利水、解热除烦、宽胸利气、止血消炎

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：一般人群均可食用，孕妇、中老年人、过度劳累者尤其适宜食用

不宜人群：患有皮肤瘙痒症者忌食；肠胃病患者慎食

## 夏季食用黄花解困倦

中医认为，黄花菜有健脾、祛湿利水的作用。黄花菜被称之为“健脑菜”，其中所富含的卵磷脂是大脑细胞的组成成分，对增强大脑功能有重要作用，可改善夏季容易出现的困倦而注意力不集中等症状。

### 张晔说健康吃法

1. 新鲜黄花菜所含秋水仙碱有毒性，但其溶于水，食用前可先焯一下去除。
2. 干黄花菜中秋水仙碱含量很少，故更加安全。



## 张晔的应季厨房

### 木须肉 排毒祛湿

**材料** 猪肉 75 克，鸡蛋 1 个，木耳、黄花菜各 10 克。

**调料** 盐 2 克，姜末 5 克，植物油适量。

**做法**

1. 木耳、黄花菜分别泡软，洗净；猪肉洗净，切片，滑散；鸡蛋打散，炒成块。
2. 锅内倒油烧热，炒香姜末，放入木耳、黄花菜翻炒，再放入猪肉片、鸡蛋块翻匀，加盐调味即可。





## 宜清淡，祛湿解暑

芒种气候：芒种，意为有芒的麦子快收，有芒的稻子可种。《月令七十二候集解》中记载：“五月节，唯有芒之种谷可稼种矣。”此时，长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。

芒种三候：一候螳螂生；二候鹏始鸣；三候反舌无声。

**注** 第一候：螳螂在深秋产的卵因感受到阴气初生而破壳，生出小螳螂；第二候：喜阴的伯劳鸟开始在枝头出现，并且感阴而鸣；第三候：与此相反，能够学习其他鸟鸣叫的反舌鸟，却因感应到了阴气的出现而停止了鸣叫。

### 芒种煮梅，风雅一夏

据史料记载，夏朝时民间就有了芒种时节煮梅的习俗，芒种前后正是梅子成熟的季节，但此时的乌梅味道却很酸涩，不能直接食用，因此人们会将糖或盐与梅子一起煮成汁饮用，有很好的清咽利喉、生津润肺功效。

### 多吃清淡食物、稍温辛

芒种时节，饮食调养方面应清补，尤其是中老年人，不要吃得过咸、过甜，以免引发血压、血脂、血糖波动。对女性而言，多吃清热利湿的食品，如绿豆、冬瓜等，以防妇科疾病。另外，长夏饮食要稍热，不能过于寒凉，要少食多餐，天气闷热、潮湿时，可吃点辛温之物如生姜等，有助排湿。

### 肥甘厚味的食物要少吃

夏季气候炎热，人体出汗较多，因此不宜食用肥甘厚味及燥热食品，元代医家朱丹溪在《茹谈论》中说过“少食肉食，多食谷菽菜果，自然冲和之味。”如人参等补品及药材性辛热，夏季食用会引起消化道及全身性的疾病或不适，如便秘、痔疮、口唇干裂、咽炎等。

#### 张晔告诉你

饮食宜清淡、保证休息

芒种前后正好赶上我国重要传统节日之一的端午节，民间有谚语说：“未食端午粽，破裘不可送”。这是告诉人们，端午节还没有过去，御寒的衣物不要脱去，以免受寒，尤其是长江中下游地区的梅雨天气，容易引起湿热疾病，要注意预防风湿病、关节炎和皮肤病等。芒种过后，气温逐渐升高，人易出汗，要勤洗澡、勤换衣服，使毛孔疏松，“阳热”易散。不过需要注意的是，出汗后不可立即洗澡，中国有句老话说“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮”。

# 绿豆

## 清热解毒的“济世之良谷”

性味归经：性凉，味甘，归心、胃经

功效：清热解毒、解暑祛燥、利尿降压、保护肾脏

推荐用量：一天 40 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜高血压患者及体质偏热者

不宜人群：绿豆性凉，脾胃虚弱者不宜多吃；绿豆有解毒作用，可降低药效，故服药者在服药期间不宜食用



## 夏季饮用绿豆汤解暑效果好

炎炎夏季，很容易食欲缺乏，可常食用绿豆以解暑开胃，如绿豆汤等。绿豆富含蛋白质、磷脂等，有利于营养素补充；绿豆中含有的多糖具有增强血清脂蛋白活性的作用，保护心血管健康。

### 张晔说健康吃法

1. 绿豆单独食用，可清热去火；搭配薏米，可健脾祛湿；搭配百合，可润肺化痰；搭配南瓜，可健脾养胃。
2. 煮绿豆忌用铁锅，避免所含的鞣质遇铁后变黑，影响味道及消化。



### 张晔的应季厨房

## 玉米糝绿豆大米粥

清热生津，预防中暑

材料 玉米糝、大米各 15 克，绿豆 10 克。

做法

1. 玉米糝、绿豆洗净后加水浸泡 4 小时；大米洗净后浸泡 30 分钟。
2. 锅内加适量水，加入所有材料，大火煮沸后转小火煮 30 分钟后即可。

**健康之道** 绿豆是解毒圣品，夏季食用此粥可清热生津、预防中暑。





# 冬瓜

## 水水嫩嫩的解暑佳品

性味归经：性凉，味甘，入肺、胃、膀胱经

功效：清热解毒、护肾利水、消脂减肥

推荐用量：一天 80 ~ 150 克

适宜人群：尤其适宜高血压患者、肾病患者和肥胖者食用

不宜人群：冬瓜性凉，脾胃虚弱者不宜多吃



## 夏季吃冬瓜祛湿利尿

冬瓜有利尿作用，在闷热潮湿的夏季，常食冬瓜可排出体内多余的水分、湿热。冬瓜含有丙醇二酸，对糖分转化为脂肪有一定的抑制作用，具有减肥降脂作用。



### 张晔说健康吃法



1. 冬瓜皮更为利水，可连皮食用。
2. 做冬瓜盅，用冬瓜做容器盛放别的食材，二者味道融合，更营养。



## 张晔的应季厨房

### 鲫鱼冬瓜汤 祛湿，利尿

**材料** 鲫鱼 75 克，冬瓜 150 克。

**调料** 盐、葱段、姜片、香菜段、料酒、植物油各适量。

#### 做法

1. 鲫鱼除去鳞、内脏，清洗干净，在鱼身上添加适量料酒、盐，腌渍 10 分钟，擦干；冬瓜去皮，切片。
2. 油锅烧热，下葱段、姜片爆香，放入鲫鱼，煎至两面黄，加入剩余料酒、盐稍炒，加入清水煮沸，后加冬瓜片，小火慢炖至汤色奶白，放入香菜段即可。



# 扁豆

## 健脾和中化暑湿



性味归经：味甘，性平，入脾、胃经

功效：和中化湿、补脾止泻、解暑除湿、降浊升清

推荐用量：一天 40 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜青少年和糖尿病、癌症患者食用

不宜人群：寒热病患者不可食用

## 夏季多吃扁豆祛暑热

夏季炎热、多雨，在高温高湿环境下，暑湿之气极易侵入脏腑，扁豆具有健脾化湿、消暑热的功效，可缓解暑湿造成的食欲不佳、胸闷头晕、烦躁乏力等症状。

### 张晔说健康吃法

扁豆要做熟透才能食用，因为它含有的凝集素和溶血素要经过高温才能彻底分解，否则食用后可引起中毒反应，产生腹泻、呕吐、恶心等。



### 张晔的应季厨房

## 莲藕冬瓜扁豆汤

### 健脾祛湿

**材料** 莲藕、扁豆各 50 克，冬瓜 100 克。

**调料** 盐、姜片各适量。

#### 做法

1. 莲藕、冬瓜分别去皮，切块；扁豆洗净，掰成段。
2. 锅内加适量水煮开后，下入所有材料，再次煮开后改小火煮 2 小时，加盐调味即可。





# 消除暑热痱毒

夏至气候：夏至，为北半球夏季的开始，北半球的白天一天比一天缩短，黑夜一天比一天加长。此时气温继续升高，有“夏至不过不热”的说法。

夏至三候：一候鹿角解；二候蝉始鸣；三候半夏生。

**注**第一候：夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落；第二候：雄性知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣；第三候：半夏是一种喜阴的药草，因在仲夏的沼泽地或水田中出生所以得名，可见炎热的仲夏，一些喜阴生物开始出现，阳性的生物开始衰退。

## 防苦夏过三伏吃入伏面

夏至吃面是我国大部分地区的风俗，夏至面也叫“入伏面”。夏至虽然不是夏天最热的时候，但由于气温的不断升高，人们也逐渐感到食欲缺乏，变得消瘦，因此夏天也被称为“苦夏”。为了应对苦夏，百姓的食物开始转变成热量低、清凉、好制作的食品，面条简单易做，是很多家庭的首选。

## 适当多吃酸、咸、苦味食物

夏季是多汗的季节，盐分损失也多，若心肌缺盐，心脏搏动就会出现失常。中医认为，此时应该多吃酸味食物以固表，多吃咸味食物以补心；夏至前后还可多吃苦味食物以清心，如苦瓜、菜花、油菜、莲子、仙人掌等，都能有效解热祛暑、排痱毒、抗菌消炎。

## 不可因暑热而贪凉

从中医角度来看，夏季体外越热，体内越冷，因此夏季饮食不可过寒，如《颐身集》所说，夏季心旺肾衰，即外热内寒，所以不宜多吃冷食，冷食贪多会寒伤脾胃，引发吐泻，西瓜、绿豆汤等可解暑热，适量食用，会给身体带来舒适感，但不要冰镇后吃，要常温食用。

### 张晔告诉你

调整身心健康，安然度夏

高温炎热的夏天，其实正是治疗慢性疾病的好时机。诸如风湿、类风湿患者等，可以利用这个时机，好好调养。

另外，《素问·四气调神大论》中说：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”可见，夏天的精神调养也很重要，可以促进气机的通泻，达到“心静自然凉”的效果。

# 西瓜

## 暑天吃西瓜，药剂不用抓



主要营养成分 / 100 克

热量	25 千卡
蛋白质	15.5 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	5.8 克
维生素 C	6.0 毫克
钾	87 毫克

**性味归经：**性寒，味甘，入心、胃、膀胱经

**功效：**除烦解暑、消炎护肤

**推荐用量：**一天 100 克

**适宜人群：**西瓜含水量大，有利尿作用，适宜出汗较多或下肢轻度水肿者食用

**不宜人群：**西瓜性寒，体质虚弱、月经过多、消化不良的慢性胃炎者、年老体迈者，皆不宜多食

## 夏季吃西瓜解暑、祛水肿

《本草纲目》中说西瓜“消烦止渴，解暑热”，而且“宽中下气，利小水，治血痢，解酒毒，治口疮”。医书中还把西瓜称作“天生白虎汤”，可以缓解高热、烦渴等实热病征。西瓜能够利尿、消水肿，夏季中暑或其他急性热病引发的发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等征，也可通过吃西瓜来进行辅助治疗。

西瓜瓜瓤部分的 94% 是水分，还有糖、维生素、多种氨基酸以及少量的无机盐，这些物质最能在高温时节有效地补充人体所需的水分和营养；其次，所摄入的水分和无机盐通过代谢，形成小便，还能带走多余的热量，达到清暑益气的作用。



### 张晔说健康吃法



中医认为西瓜的瓜瓤、瓜皮和瓜子都有药用价值。在历代中药书籍中，关于西瓜药用的记载甚多。瓜瓤中含有大量的水分，具有解暑、止渴、利小便的作用；晒干后的西瓜皮可制成中药“西瓜翠衣”，具有清热解毒作用，常用来缓解口舌生疮、口干口渴、咽喉干痛等症状。

## 菜市场的挑选经

**辨形：**底部的圆圈越小的西瓜越甜；瓜身上的纹路越清晰，瓜皮越光亮越好。

**听：**轻轻拍拍，如果听到清脆的“咚咚”声，那表示西瓜又甜又多汁。



## 巧手储存法

西瓜切开后不宜保存过久，因为夏季气温高，适宜细菌繁殖，如果打开时间太久，容易被病菌污染，导致胃肠道疾病。

因此西瓜最好现切现吃，吃不完的尽早盖上保鲜膜冷藏，但是冷藏时间最好别超过 24 小时。

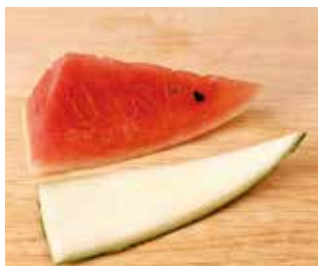
## 更营养的搭配



## 西瓜皮拉花



1. 把一个西瓜横切成两半，然后将半个西瓜切成约4厘米厚的块，取1块备用。



2. 用平刀沿着瓜瓤边缘将4/5的果肉切下。



3. 再将瓜皮的白色部分去除，留取的西瓜皮越薄越好。



4. 将瓜皮的左右两边对称划出印痕，印痕之间要等距，不要切断。



5. 将切好的瓜皮尖向前弯曲，用牙签固定在西瓜上，牙签上放个提子，摆好造型。

## 吃西瓜要优雅，就该这样切



1. 西瓜一切两半。



2. 将切面朝下，放在平底盘上。



3. 先竖着切平行刀，宽度3厘米左右。



4. 然后再横着切“十”字。



5. 西瓜条切好了。



张晔的应季厨房

## 银耳西瓜羹

清热，防暑，利尿

**材料** 西瓜瓤 400 克，泡发银耳 200 克。

**调料** 冰糖、水淀粉各 10 克。

**做法**

1. 将泡发银耳洗净，撕成片；将西瓜瓤切丁。
2. 锅内加适量清水，放入银耳，熬至银耳软烂，加入冰糖熬化，撇去浮沫。
3. 将西瓜丁放入锅内，用水淀粉勾芡，盛入汤碗即可。

**健康之道** 西瓜可清热、防暑、利尿，银耳可滋阴润肺、美容嫩肤，这道汤羹味道鲜甜，尤其适合夏季常吃。



# 菠萝

## 清肿祛湿

性味归经：性平，味甘、酸，入胃、肾经

功效：除烦解渴、消肿祛湿、促进消化、消炎利尿

推荐用量：一天 60 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜肾炎、高血压、支气管炎、消化不良者食用

不宜人群：糖尿病、湿疹、胃溃疡患者不宜多食



## 夏天食菠萝助消化

菠萝具有补脾胃、固元气、益气血的功效。菠萝可以帮助解决消化不良的问题，菠萝蛋白酶可有效分解食物中的蛋白质，增加肠胃的蠕动。



### 张晔说健康吃法



吃菠萝前最好用淡盐水浸泡 15 分钟，抑制菠萝蛋白酶对口腔黏膜和嘴唇的刺激，吃起来也更香甜。



## 张晔的应季厨房

### 菠萝咕咾肉

#### 促进营养吸收

**材料** 菠萝肉 100 克，猪里脊肉 75 克，青椒、红椒各 20 克。

**调料** 醋、番茄酱、水淀粉各 5 克，盐 2 克，植物油适量。

#### 做法

1. 菠萝肉切块；猪肉洗净、切块，加入水淀粉拌匀；青椒、红椒洗净，切片。
2. 油锅烧热，放入猪肉块炒至将熟，放入菠萝块、青椒、红椒片，加入盐、醋、番茄酱炒匀，勾芡即可。



# 菜花

## 排热毒，帮助晒后修复

性味归经：性平，味甘，归肾、脾、胃经

功效：防癌抗癌、排毒通便、补充维生素K

推荐用量：一天60～100克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜心血管病患者和免疫力低下者食用

不宜人群：尿路结石者、易胀气者不宜多吃



## 夏季吃菜花可排热毒

菜花不仅富含蛋白质、维生素、微量元素，还含有强抗氧化物，夏季多吃菜花不仅美容护肤，还能抗辐射，帮助晒后修复、排热毒。此外，菜花味道鲜美，能增进食欲，帮助消化，防止便秘。

### 张晔说健康吃法

菜花虽然营养丰富，但常有农药残留，还易生菜虫，故在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，也有助于去除残留农药。



## 张晔的应季厨房

### 番茄炒菜花

生津，清暑热

**材料** 菜花250克，番茄100克。

**调料** 盐、植物油各适量。

**做法**

1. 菜花洗净，掰小块，焯水；番茄洗净，去皮，切块。
2. 锅内倒油烧热，放入菜花炒至将熟，加入番茄稍炒，加盐调味即可。





# 油菜

## 家常油菜可去热毒



主要营养成分 / 100 克

热量	23 千卡
蛋白质	1.8 克
脂肪	0.5 克
碳水化合物	3.8 克
钙	108 毫克
维生素 C	36 毫克

性味归经：性平，味甘，归肝、脾、肺经

功效：宽肠通便、排毒防癌、活血化瘀、降脂降压

推荐用量：一天 100 ~ 200 克

适宜人群：油菜可辅助治疗产后淤血腹痛，适宜产妇食用

不宜人群：消化不良、胃病及腹泻者少食

## 夏季吃油菜可凉血、祛热毒

夏季天气炎热，易引发口腔溃疡、牙龈出血等上火症状，油菜有一定解毒凉血作用，且富含维生素，具有清热解毒的功效，多食用油菜可防治热毒疮疖，缓解上火症状。

另外，油菜富含钙、胡萝卜素、纤维素，其含钙量在绿叶蔬菜中最高，维生素 C 含量比大白菜高 1 倍多，有助于增强机体免疫能力。油菜为低脂肪蔬菜，膳食纤维丰富，能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合，并通过粪便排出，从而减少脂类的吸收，具有降血脂，促进肠蠕动，提高免疫力的功能。油菜所含的植物激素，能够增加酶的形成，从而吸附并分解某些致癌物质。

## 张晔说健康吃法

1. 油菜中维生素 C 含量丰富，应先洗后切，减少维生素的流失，也不应切碎久放，防止维生素的氧化。
2. 储存一段时间后，油菜以及其他绿叶蔬菜里含有的硝酸盐，在酶和细菌的作用下会变成亚硝酸盐，而亚硝酸盐是致癌物，有致癌的危险，所以熟绿叶菜不宜隔夜后食用。
3. 油菜适合与食用油搭配做菜，炒食可以使身体更好地吸收油菜中含有的脂溶性营养成分。如果水煮，可以在汤中加入一些香油。

## 菜市场的挑选经

选购的时候要注意选择鲜、嫩的油菜。鲜，即新鲜度要高。刀口有水珠的表示新鲜度最高。嫩，即以选择颜色鲜嫩、新鲜洁净、无黄烂叶、无虫害者为好。

## 巧手储存法

油菜相比其他绿叶蔬菜，保存时间较长，可用纸包裹起来，然后放入冰箱竖直摆放，但是也不宜放置过久，以免营养流失。

## 更营养的搭配

油菜	+	虾仁	=	消暑解毒 补钙强身
油菜	+	豆腐	=	润燥生津 清热解毒
油菜	+	香菇	=	增强 免疫力



## 张晔的应季厨房

### 虾仁油菜 消暑解毒

**材料** 油菜 200 克，虾仁 75 克。

**调料** 盐 2 克，蒜末 10 克，植物油、香油各少许。

#### 做法

1. 油菜洗净，切长段；虾仁洗净控干。
2. 锅中烧开水，将油菜段放入，焯熟后，捞起来，控干。
3. 油锅烧热，爆香蒜末，倒虾仁炒至变色，放油菜翻炒，加盐、香油，拌匀即可。

**健康之道** 油菜能促进血液循环、解毒护肝，虾仁富含钙、蛋白质，可补肾壮阳、养血固精，二者一起食用可消暑解毒。





## 祛湿热，防腹泻

小暑气候：小暑节气表示天气开始炎热了，但还没到最热的时候，不过南方等地的平均气温仍可达到26度，偶尔还会更高。小暑天气潮湿闷热，雷雨较多，“倒黄梅”的现象时有发生。

小暑三候：一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。

**注** 第一候：小暑日后，大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪；第二候：由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下避暑热；第三候：老鹰因地面气温太高而在清凉的高空中活动。

### 伏羊一碗汤，不用开药方

我国鲁南和苏北地区有小暑当天吃小山羊的习俗，称作“吃暑羊”。这一习俗始自尧舜时期，还有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方”的说法。中医认为羊肉味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中驱寒、温补气血、开胃健脾的功效。

## 多食用消暑祛湿食物

常言道“热在三伏”，此时正是入伏天的开始。民间度过三伏天的办法是吃清凉消暑的食品，俗话说“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，这种吃法便是为了使身体多出汗，排出体内的各种毒素。如果天气炎热导致食欲不好，可以多喝粥，用荷叶加薏米或生姜加大米等熬煮成消暑汤、粥，不仅解暑，还能祛湿。

## 多食酸，生津、杀菌、助消化

夏季人们的毛孔张开，容易让阳气发散。如果不及时补水，很容易伤津损阳气。除了多喝水，还可以使用一些生津的食物，一般来说，酸味食物，如番茄、柠檬、葡萄等，能生津止渴、健胃消食，还能增加胃液酸度，帮助消化杀菌，可适当多吃。

### 张晔告诉你

迟睡早起，选择舒缓运动方式

我国自古就有“冬练三九，夏练三伏”的说法，小暑时节，人们的生活作息需要顺应节气的变化，加以调整。做到定时起床、定时入睡，最好迟睡早起，有条件的話，坚持午休。小暑到来，天气虽然越发炎热，但坚持运动可使人体精力旺盛，注意选择舒缓的运动方式，可在早晚天气相对凉爽时，进行慢跑、散步、打太极拳和游泳等运动。

# 生姜

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方

性味归经：性温，味辛，入脾、胃、肺经

功效：开胃促消化、杀菌、暖胃祛寒

推荐用量：一天 10 ~ 15 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：皮肤病患者、痔疮患者不宜多吃



## 夏季吃姜祛风寒

夏季的室内空调温度过低或吹电风扇，很容易导致感冒。适量食用姜能加速血液循环，祛除体内风寒。另外，夏季爱喝冷饮，很容易引起胃寒，这时吃些姜，是治愈胃寒的最好时机。

### 张晔说健康吃法

1. 生姜表皮中含有较多的营养成分，在食用时应该少去皮或不去皮。
2. 姜可以做调味料，还可以煮成姜汤饮用，有助于去除湿气和寒气。



## 张晔的应季厨房

### 生姜粥 对抗湿热感冒

材料 生姜 10 克，大米 25 克，枸杞子 5 克。

#### 做法

1. 生姜洗净、去皮、切末；大米淘洗干净；枸杞子洗净。
2. 锅置火上，加适量清水煮沸，放入大米、生姜末煮沸，加入枸杞子，用小火熬煮 30 分钟即可。

**健康之道** 生姜解表、散寒、祛湿功效很强，夏季湿热感冒的话，食用此粥有助于感冒痊愈。





# 黄鳝

## 小暑黄鳝赛人参



性味归经：性温，味甘，归肝、脾、肾经

功效：保护眼睛、增强记忆、辅助降糖

推荐用量：一周1~2次，每次40~75克

适宜人群：鳝鱼含有的维生素A有助于保护视力；鳝鱼含有能够降低血糖的鳝鱼素，糖尿病患者可多吃

不宜人群：皮肤病患者不宜多食

## 小暑吃黄鳝正当时

农历四月至端午节前后的鳝鱼圆肥丰满、柔嫩鲜美，有“夏令黄鳝赛人参”之说。鳝鱼富含的鳝鱼素可调节血糖，十分适合糖尿病患者食用。



## 张晔说健康吃法



鳝鱼宜现杀现烹，宰杀后的鳝鱼不宜存放，否则会产生有毒物质。



## 张晔的应季厨房

## 红椒爆鳝段 清热解毒

材料 净鳝鱼150克，鲜红椒100克。

调料 姜丝、蒜末、料酒各5克，盐2克，植物油适量。

### 做法

1. 鳝鱼洗净，切段，用料酒腌约5分钟；鲜红椒洗净，去蒂，切段。
2. 油锅烧热，放入鳝鱼段略炒，盛出。
3. 锅内留油，爆香姜丝、蒜末，放入红椒段和鳝鱼段，加盐炒匀即可。



# 葡萄

夏天吃葡萄，堪比冬虫夏草



性味归经：性平，味甘、酸，归肺、脾、肾经

功效：快速补充糖分、保护血管、护肤、抗衰老

推荐用量：一天 80 ~ 120 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜儿童、女性和癌症患者食用

不宜人群：葡萄的含糖量较高，糖尿病患者不宜多食

## 夏季多食葡萄可提神醒脑

夏季天气炎热，人很容易犯困、无精打采，这时不妨吃几颗葡萄来帮你提神、消除疲乏。葡萄富含葡萄糖和氨基酸，易吸收，为大脑供给能量，快速恢复大脑活力。

### 张晔说健康吃法

1. 葡萄皮中富含花青素、白藜芦醇等，可软化血管、抗衰老，不要丢弃。
2. 葡萄可以直接食用，也可以加入其他水果打成果汁饮用，营养加倍。



## 张晔的应季厨房

### 番茄葡萄饮

生津止渴，健胃消食

材料 番茄 200 克，葡萄、苹果各 100 克。

调料 柠檬汁适量。

做法

1. 番茄、苹果分别洗净，切丁；葡萄洗净，去子。
2. 将食材放入果汁机中，加适量饮用水，打好后倒入杯中，加入柠檬汁即可。





# 多吃苦，防暑不松懈

**大暑气候：**大暑正值中伏前后，是一年中最热的时期。此时，茉莉、荷花盛开，香气浓郁，民间有饮伏茶、晒伏姜、烧伏香等习俗。

**大暑三候：**一候腐草为萤，二候土润溽暑，三候大雨时行。

**注** 第一候：萤火虫分水生和陆生两种，陆生的萤火虫产卵于枯草上，大暑时，萤火虫卵化而出，所以古人认为萤火虫是腐草变成的。第二候：天气开始变得闷热，土地也很潮湿。第三候：时常有强雷大雨出现，使暑湿减弱，天气开始向立秋过渡。

## 多吃些燥湿健脾的食物

大暑时节，除炎热外，还会出现多雨的天气，气候特点以潮湿闷热为主。所以，从传统养生学的角度，要特别注意对暑湿的预防，暑湿侵害人体可出现胸膈满闷、饮食无味、口中黏腻、头昏脑涨、肢体困重等症状，所以应以消暑清热、化湿健脾的方式进行预防或治疗。

## 益气养阴的食物不可少

大暑天气酷热，出汗较多，容易耗气伤阴。此时，人们常常是“无病三分虚”。因此，除了要及时补充水分外，还应常吃一些益气养阴的食物来增强体质，使湿热之邪无机可乘，但所选食物一定要清淡，不可过于滋腻，否则易伤胃，导致消化不良。苦瓜、鸭、莴笋、番茄、山药、红枣、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合等，都是夏日进补的佳品。

### 张晔告诉你

冬病夏治，注意养生

大暑时节，中医讲究利用夏季阳气最旺盛、人体经络最疏松之时，来调养一些冬季常发的阴寒慢性病，如风湿性关节炎、哮喘等，能达到事半功倍的效果，为安然过冬打下良好的基础。

夏季不可过度贪凉，避免在空调房里长期滞留。老年人应该尽量减少出行，以防天气酷热造成热量消耗过大，体力不支。可选择清晨和下午太阳落山时在树下乘凉，是比较适合老年人的健康纳凉方式。

### 去暑湿老偏方

可取陈皮 10 克，冰糖适量，用开水浸泡后代茶饮，具有理气开胃、燥湿化痰的功效，适用于暑湿所致的脘腹胀满。

# 苦瓜

## 十苦九补属苦瓜

性味归经：性寒，味苦，归心、肝经

功效：增进食欲、防癌抗癌、控糖降压

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：尤其适宜糖尿病患者和癌症患者食用

不宜人群：苦瓜中含有奎宁，且性寒，孕妇应慎食



## 夏季解暑，苦瓜最佳

苦瓜味苦，但从不把苦味传给配菜，故有“君子菜”的美誉。《本草纲目》曰：“苦除邪热，解劳乏，清心明目。”苦瓜含有的苦瓜甙可清热消暑，还对中暑发热、结膜炎等有一定疗效。夏天多吃苦瓜，能增强食欲、促进消化。



### 张晔说健康吃法



1. 苦瓜生吃可用糖拌，甜脆清香，还能保留苦瓜中所含有的维生素。
2. 苦瓜烹调时间不能过长，避免水溶性维生素释出或随着蒸汽挥发，造成营养流失。



## 张晔的应季厨房

### 苦瓜排骨汤

解暑，增强食欲

**材料** 苦瓜 250 克，排骨 200 克。

**调料** 葱段、姜片、料酒、盐适量。

**做法**

1. 苦瓜洗净，切块，焯水；排骨洗净，切块。
2. 锅内加适量水，加入排骨，大火烧开后放入葱段、姜片、料酒，煮 30 分钟后加入苦瓜同煮，加盐调味即可。





# 鸭

## 防苦夏，吃吃鸭



主要营养成分 / 100 克

热量	240 千卡
蛋白质	15.5 克
脂肪	19.7 克
碳水化合物	0.2 克
硒	12 微克
铁	2.2 毫克

**性味归经：**性平、味甘、微咸，入肺、肾经

**功效：**消肿消炎、化痰止咳、保护血管

**推荐用量：**一天 40 ~ 75 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜产妇、糖尿病患者经常食用。

**不宜人群：**鸭肉性平偏凉，脾胃虚弱者不宜多食

## 鸭子是大暑进补的清补好料

进入大暑后很多人容易出现“苦夏”的症状——胃口下降、身体乏力、体重减轻，这主要是由于暑热和体虚造成的。如果夏季忽视对身体的滋补，就容易导致体质虚弱。

由于夏季人体的肠胃系统较弱，进补时要以清淡为主，肉类中鸭子是最好的选择。鸭肉有清热、补血、养胃生津等功效，夏季吃鸭既能给身体补充排汗消耗的营养，又能缓解“苦夏”带来的影响。

## 巧手储存法

可把鸭肉放入保鲜袋内，入冰箱冷冻保存，一般情况下，保存温度越低，保存时间越长。



## 张晔说健康吃法



**1.** 民间有“大暑老鸭胜补药”的说法。老鸭可加入莲藕、冬瓜等煲汤食用，既荤素搭配、营养互补，又能补虚损、消暑滋阴，实为夏日滋补佳品。如加配芡实、薏米同炖汤则滋阴效果更佳，且能健脾化湿、增进食欲。

**2.** 鸭肉性凉，食用时最好附加一些温性的食材，如枸杞子等，用来平衡其凉性，防止其对胃肠产生不利影响。

**3.** 吃鸭肉的时候最好不要吃鸭皮，因为接近一半的脂肪都藏在皮下。

**4.** 老鸭肉在短时间内不容易煲烂，可以在锅里放一些木瓜皮，其中的酶会加速鸭肉变熟烂。

**5.** 不要经常吃烟熏和烘烤的鸭肉，因为这种烹调方式会使鸭肉产生一种叫做苯并芘的致癌物质。

## 菜市场的挑选经

**看颜色：**优质鸭肉体表光滑，呈乳白色，切开后切面呈玫瑰色，如果鸭皮表面有油脂渗出则说明质量较差。

**辨形：**优质鸭肉，肉质紧密，胸脯凸起，在腹腔内壁上可清楚地看到盐霜；反之，若肉质松软，腹腔潮湿，则质量不佳。

## 更营养的搭配

鸭肉	+	山药	= 滋阴补虚
鸭肉	+	生姜	= 温暖身体 促进血液循环

## 鸭的其他部位

### 鸭掌

含有丰富的胶原蛋白，常见菜式有芥末鸭掌等。



### 鸭胗

肉质紧密，紧韧耐嚼，可促进消化，增强脾胃功能。常见菜式有小炒鸭胗、凉拌鸭胗等。



### 鸭血

可补血、解毒，常见菜式有毛血旺、麻辣鸭血等。



### 鸭脖

可补血益气、健脾和胃，常见菜式有麻辣鸭脖等。



### 鸭舌

肉质口感好，常见菜式有香糟鸭舌等。





### 冬瓜薏米老鸭汤 健脾利湿

**材料** 老鸭半只，冬瓜 200 克，薏米 50 克。

**调料** 葱丝、姜片各 3 克，盐 2 克，植物油少许。

#### 做法

1. 老鸭收拾干净，去头、屁股和鸭掌，剁成大块；冬瓜洗净去皮，切大块；薏米洗净，冷水浸泡 2 小时以上。
2. 锅中放入冷水，将鸭块放入，大火烧开后，煮 3 分钟撇去血水，捞出，用清水洗净。
3. 另起锅，锅中放少量油，烧至五成热时放入葱丝和姜片炒香，倒入鸭块炒至变色，然后放入适量开水和薏米，小火炖 1 小时，放入冬瓜块和少许盐，继续炖 20 分钟即可。

**健康之道** 薏米可利水消肿、健脾祛湿，与鸭肉、冬瓜搭配，有清热利水、健脾利湿的效果。



#### 鸭蛋小百科

咸鸭蛋可清肺火、降阴火。鸭蛋腥味较重，用盐水腌制后祛腥提香，口感更香。

生蛋蛋黄中的脂肪是与蛋白质结合在一起的，所以看不出含有油脂，而用盐腌过以后，蛋内的盐分增加，部分蛋白质被分解为氨基酸，腌制时间久了，蛋白质与脂肪分离，脂肪聚集在一起就形成了蛋黄油。

每 100 克咸鸭蛋中含钠 106 毫克，含钠量比较高，不可多食，否则容易引起高血压等慢性病。

鸭蛋的常见吃法：咸蛋黄焗南瓜、蒜苗鸭蛋烧肉等。



# 莴笋

清香爽口暑气消



性味归经：性微寒，味甘、微苦，归心、脾、胃、肺经

功效：开通疏利、消积下气、利尿通乳、强壮机体、防癌抗癌

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：有眼疾特别是夜盲症的人不宜多食

## 夏季食用莴笋能解暑

莴笋清香爽口，夏季吃莴笋可清凉解渴。莴笋的汁液可增加胃液、胆汁消化酶的分泌，刺激胃肠道平滑肌的蠕动，增强食欲、促进消化。莴笋富含的钾，能维持心脏节律，促进排尿，调节神经传导。

### 张晔说健康吃法

1. 莴笋可焯下水之后凉拌食用，不仅有清热下火的功效，还特别爽口。
2. 莴笋还可搭配肉类炒食，补充钾，养护血管，且有助于肉类消化。



## 张晔的应季厨房

### 姜汁莴笋 清热解暑

**材料** 莴笋 400 克，红甜椒 20 克。

**调料** 白醋 15 克，姜 20 克，香油、盐各 2 克。

#### 做法

1. 莴笋洗净，切条，加白醋和盐腌渍。
2. 红甜椒洗净，切丝；姜制成姜汁。
3. 沥去腌渍莴笋条时渗出的汁，调入姜汁和香油，点缀点红甜椒丝即可。

**健康之道** 莴笋可解暑清热、消渴生津，搭配适合夏季食用的生姜，有消暑功效。





# 番茄

## 消暑降温

性味归经：性微寒，味甘、酸，归肝、胃经

功效：美容护肤、降脂降压、防癌抗癌

推荐用量：一天 100 ~ 200 克

适宜人群：尤其适宜食欲缺乏、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压者食用

不宜人群：脾胃虚寒者不宜多食



## 夏季吃番茄清凉降温又美颜

番茄富含的钾有利尿作用，能将体内多余的热量排出体外，起到清凉降温的效果。番茄口感酸甜，可消除疲劳、增进食欲；其所富含的维生素 C 和番茄红素可润泽肌肤、防晒、抗氧化。



### 张晔说健康吃法



番茄生吃、熟吃营养都很丰富，生吃可使人体更好地吸收维生素 C，熟吃可更好地吸收番茄红素，因为番茄红素是脂溶性的，经油炒后能更好地被吸收利用。



### 张晔的应季厨房

## 番茄炒蛋 清凉降温，防晒

材料 番茄 250 克，鸡蛋 2 个。

调料 葱花 5 克，盐 2 克，植物油少许。

### 做法

1. 鸡蛋打成蛋液；番茄洗净，切块。
2. 锅置火上，放油烧热，下蛋液炒至凝固、表面金黄，捞出。
3. 锅内留底油，爆香葱花，放入番茄块翻炒至出沙，放鸡蛋和盐，炒匀即可。

**健康之道** 这道菜含番茄红素，可以有效防止自由基、紫外线等对皮肤细胞的损害。



Part  
3

# 秋之韵

秋处露秋寒霜降，  
滋阴润肺防秋燥





# 秋老虎很凶猛， 清热防阴暑

立秋气候：立秋，指暑去凉来，意味着秋天的开始。到了立秋时节，梧桐树开始落叶，天气逐渐由热转凉。立秋是秋季的第一个节气。

立秋三候：一候凉风至；二候白露生；三候寒蝉鸣。

**注**第一候：立秋过后，刮风时人们会感觉到凉爽，此时的风已不同于暑天中的热风；第二候：早晨大地上会有雾气产生；第三候：秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

## 多酸少辛、忌生冷、重养肺

针对秋季养生，《素问·藏气法时论》认为“肺主秋，肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。”意为酸味可收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，要多酸少辛。另外，天气由热转凉，要忌食生冷，避免造成肠胃消化不良，发生消化道疾患。

## 滋阴防暑的食物不可少

立秋之后，气候多变，气温也随之变化较大，同时秋风秋雨的天气会不时出现。此时除要及时补充水分外，还不能过食寒凉之物，防阴暑，滋养身体，润肺养阴。但食物一定要清淡，不可过于滋补，也不可过于贪凉，否则易伤胃，导致消化不良，适宜食用的食物有黑芝麻、蜂蜜、桃、山楂、枸杞子、百合、酸枣、大米、糯米等。

### 张晔告诉你

#### 贴秋膘、防阴暑、养眠

所谓贴秋膘，就是要增加皮下脂肪的含量，春、夏季是人体开发消耗的季节，立秋以后要补充之前消耗的营养物质和能量，封藏在身体中，开始为御寒做准备；防暑很重要，但不可过度，要同时防阴暑，出汗后不要马上凉水冲澡，吹凉风、喝冷饮，否则很可能会导致阴暑，致病原因不单纯是暑邪，而是兼有寒和湿的入侵，所以，在消暑时别太贪凉，要预防阴暑的发生；《黄帝内经》曰“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”，意思是说秋季的作息时间和鸡相同，早睡早起，早睡，是为了收敛阳气、藏养阴气；早起，顺应阳气的舒张，使肺气也得以舒展，这样才合乎阴阳平衡的养生之道。

### 防阴暑老偏方

生姜红糖水：用10克生姜、15克红糖，加入适量水，大火烧开后，转小火熬煮20分钟，即可饮用，可缓解风、寒、湿邪侵袭机体而引发的阴暑症状。



# 蜂蜜

## 秋季润燥好帮手



**性味归经：**性平，味甘，归脾、肺、大肠经

**功效：**抗菌消炎、促进消化、提高免疫力、护肤美容、润肠通便

**推荐用量：**一天 15 ~ 30 克

**适宜人群：**女性、失眠者可经常食用

**不宜人群：**蜂蜜中糖分过高，糖尿病患者不宜食用

## 蜂蜜润肺去燥，防口腔溃疡

干燥的秋季，人体的口腔容易上火，蜂蜜含有肾上腺皮质激素样物质和抑菌素，有较强的抗菌、消炎、收敛、止痛作用，尤其有利于口腔溃疡面愈合，可起到辅助治疗口腔溃疡的作用；另外，蜂蜜所含葡萄糖和果糖含量高达 70%，还含有丰富的蛋白质、多种氨基酸和维生素等，在秋天经常服用蜂蜜，可有效润肺。



### 张晔说健康吃法



**1.** 蜂蜜不耐高温，冲调时最好用温水，否则会破坏其营养成分。每天清晨，在温开水中加入几勺蜂蜜，调成蜂蜜水饮用，可调节胃肠功能，防治便秘。

**2.** 蜂蜜的质量与其功效直接相关，好的蜂蜜色泽清晰明亮、颜色略深、没有沉积且浓稠。



### 张晔的应季厨房

## 洋参百合蜜饮 益气养阴

**材料** 西洋参 5 克，鲜百合 50 克，蜂蜜 30 克。

### 做法

将西洋参、百合洗净，放入砂锅内。加清水，煎 1 小时，加蜂蜜拌匀即可。

**健康之道** 这道饮品可益气养阴，润肺化痰。





# 桃

## 立秋食秋桃



主要营养成分 / 100 克

热量	48 千卡
蛋白质	0.9 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	12.2 克
膳食纤维	1.3 克
钾	166 毫克

**性味归经：**性温，味甘、酸，归胃、大肠经

**功效：**补益气血、养阴生津、活血化瘀、润肠通便

**推荐用量：**一天 1 个

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜年老体虚、肠燥便秘、身体瘦弱者食用。

**不宜人群：**糖尿病患者不宜多吃

## 立秋养肺，多食桃

立秋代表秋天开始，秋天应注重养肺，古人说“桃为肺之果”，中医认为，桃子肉甜汁多，具有生津、润肠的作用，适量吃桃子可有效润肺，还可缓解慢性支气管炎、支气管扩张等引起的干咳、咯血、盗汗，能起到养阴生津、补气润肺的保健作用。

## 菜市场的挑选经

**用手摸：**挑选时，可先用手摸摸桃子的表面，如果感到扎手，说明桃子没有湿过或浇过别的东西。

**辨形：**此外，要挑选同等大小中分量较重的，个头以大小适中为好，个头特别大的桃子，内核多半是裂开的，这样的桃子不好吃。

## 张晔说健康吃法

**1.** 脾胃虚弱或者腹泻的人可将桃煮熟了食用，或者作为原材料，做水果蛋糕食用，美味又健康。

**2.** 桃子味甘性温，容易上火的人不应过多食用，否则容易诱发腹胀、腹痛等。

**3.** 桃子有一层茸毛，光用水清洗往往不能把桃子的毛全部洗掉，为避免引起过敏，可用盐水浸泡 2 分钟左右，再搅动几下，用水冲洗几遍，或直接去皮食用。

**Tips：** 桃子一身都是宝

桃仁有祛瘀血、润燥、滑肠、镇咳的功效，可缓解瘀血停滞、闭经腹痛等；桃叶有杀虫排毒的功效；桃花有消肿、利尿的功效，可用于治疗水肿腹水，大便干结，小便不利等。

## 巧手储存法

1. 可以将桃子放在透气的篮子里，置于阴凉、干燥、低温处，避免阳光照射。

2. 桃子表面要保持干燥，不要滴上水，否则容易腐烂。

3. 桃子过于成熟会偏软，而硬的桃子可以存放更长的时间，最好软、硬桃子分开存放，食用时，尽量先挑偏软的桃子食用。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 梅酒仙桃

润肺美容

**材料** 水蜜桃2个，青梅酒100克。

**调料** 柠檬汁30克，干薄荷、鲜薄荷各少许。

#### 做法

1. 水蜜桃洗净，去皮、去核，切片。
2. 青梅酒倒入容器中，倒入柠檬汁；干薄荷揉碎，放进青梅酒中。
3. 水蜜桃片摆放在容器内，淋入调好的青梅酒，浸泡15分钟左右取出，点缀鲜薄荷即可。

**健康之道** 桃的香甜配以梅子酒的爽淡，两者相得益彰，冷藏后食用风味更佳，可以润肺美容。



# 黑芝麻

## 多吃黑芝麻，滋阴又护发

性味归经：性平，味甘，归肝、肾、肺、脾经

功效：滋补肝肾、生津润肠、润肤乌发、抗衰祛斑、健脑益智

推荐用量：一天 20 克

适宜人群：尤其适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、腰酸腿软、耳鸣耳聋、头发早白者和产后乳汁缺乏者食用

不宜人群：患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食



## 入秋后常食黑芝麻防秋季脱发

进入秋季，天气逐渐干燥，人体会存在津液不足的现象，头发会出现脱落现象。“发为血之余”，黑芝麻可补血、强肾，在秋季，应多食用黑芝麻，对于防治白发和脱发等有很好的功效。



### 张晔说健康吃法



1. 黑芝麻容易受潮，如果保存不当，会影响口感，损失其营养。
2. 最好将黑芝麻仁外膜碾碎，其营养素才能被吸收。可用于打豆浆、烹饪菜肴、制作糕点等。



### 张晔的应季厨房

## 黑芝麻黑米豆浆

养肾，乌发

**材料** 黑豆 60 克，黑米 20 克，花生仁、黑芝麻碎各 10 克。

### 做法

1. 黑豆、黑米、花生仁洗净。
2. 将全部食材倒入豆浆机中，加适量水，打成豆浆即可。

**健康之道** 黑芝麻和黑米都有养肾、乌发、润肺滋阴的功效，做成豆浆更易吸收。



# 山楂

## 应季食山楂，收敛肺气

性味归经：性微温，味酸、甘，归脾、胃、肝经

功效：健胃消食，活血化瘀，抗衰老、防癌

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：山楂有降压、降脂等功效，高血压患者可适当食用；山楂亦有活血化瘀的功效，跌打损伤者可适当食用

不宜人群：山楂味道较酸，脾胃虚弱者和胃酸过多者不宜食用



## 山楂酸、敛肺气

立秋以后，肺气宜收不宜散，食酸味食品可收敛肺气，山楂就是很好的收敛肺气的食物，另外，《本草纲目》称其可“化饮食，消肉积、滞血胀痛，治腰痛有效”，尤其是其活血化瘀的作用，可辅助治疗女性血瘀型痛经。



### 张晔说健康吃法



1. 炖肉时可加几粒山楂，既能去油腻，还可健胃消食，有助于肉类消化。
2. 烹制山楂不宜用铁锅，其中的果酸易将铁溶解，颜色变黑，影响食欲。



### 张晔的应季厨房

## 山楂罐头

滋阴和胃，消食化积

材料 山楂 200 克，冰糖 20 克。

### 做法

1. 山楂洗净、去蒂、去核。
2. 锅内加水烧开后加入冰糖熬化，放入山楂，水开后转小火煮 10 ~ 15 分钟即可。将山楂连同糖水倒入容器中，凉后放入冰箱冷藏，随吃随取。





# 处暑

8月 22-24日

## 防秋燥，清肺热，安神

处暑气候：七月中，处，止也，暑气至此而止，处暑的意思是夏天暑热正式终止，迎来秋高气爽的初秋。

处暑三候为：一候鹰乃祭鸟；二候天地始肃；三候禾乃登。

**注** 第一候：老鹰捕食，指此节气中老鹰开始大量捕猎鸟类，并且先陈列如祭而后食；第二候：万物凋零，指天地间万物开始凋零，充满了肃杀之气，《吕氏春秋》上说：“天地始肃不可以赢。”即是告诫人们秋天是不骄盈，要收敛的季节；第三候：秋收开始，“禾”指的是黍、稷、稻、粱类农作物的总称，“登”即成熟的意思，意思是开始秋收。

### 多食寒凉食品，去秋燥

采取饮食养生的方法对秋燥有很好的预防作用，多吃一些寒凉多汁的蔬菜和水果和流食，如黄瓜、番茄、冬瓜、百合、秋葵、茭白、梨、苹果、葡萄、荸荠、甘蔗、柑橘、香蕉、柿子、菠萝、罗汉果、红枣和汤、粥等，不但有利于维生素的补充，还能够增加水分的摄入。尽可能少吃花椒、辣椒等辛热食物，更不宜吃烧烤食品，以免加重秋燥的症状。

### 平补、润补相结合

秋季人体精气开始封藏，进食补品易吸收藏纳，有助于增强身体素质，因此，秋季是最佳的进补季节。秋季应当注意润补，即养阴生津润肺，采取平补、润补相结合的方法，以达到养阴润肺的目的。可适当多吃红枣、莲子、蜂蜜、山药、桂圆、薏米等食物，宜多食咸味食物，如沙葛、粉葛等，少食姜、葱、蒜、韭菜、大料、茴香等辛辣食品。

#### 张晔告诉你

处暑时节，春捂秋冻

处暑处于夏秋解体之时，天气变化无常，早晚温差也比较大，天气忽冷忽热，非常容易引发感冒。但是如果在处暑就过早开始保暖，穿得过多，让体温过高，又非常容易在干燥的秋天上火，这也是为什么会有“春捂秋冻”这一说法的原因。处暑时节根据气温变化随时调整衣物非常重要。

#### 清肺热老偏方

准备大白梨1个，蜂蜜50克。将白梨去核，把蜂蜜放在梨心中，然后放入碗中煮熟服食。适用于干咳少痰症状。

# 百合

## 润燥、清肺好食材

**性味归经：**性微寒，味甘、微苦，归心、肺经

**功效：**润肺止咳、宁心安神、美容养颜、防癌抗癌

**推荐用量：**一天 30 ~ 50 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜肺虚咳嗽患者、更年期女性食用

**不宜人群：**阳虚体质者应少食



## 秋季用百合最润肺

百合清心养肺，适合四季食用，尤其是秋季天干气燥，肺气不足，是最适合养肺的季节，百合具有很好的养肺润肺、止咳平喘的功效，尤其是鲜百合，含有黏液，具有润燥清热、化痰生津的作用，对肺燥和肺热咳嗽有较好的疗效。



### 张晔说健康吃法



**1.** 鲜百合和干百合功效一样，鲜百合多用来炒菜吃，干百合则常用来煮粥、煮汤。

**2.** 可将百合洗净后直接用热水冲泡代茶饮，有养颜排毒的功效。



## 张晔的应季厨房

### 雪梨百合冰糖饮

润肺止咳，安神除烦

**材料** 雪梨 1 个，百合 10 克。

**调料** 冰糖适量。

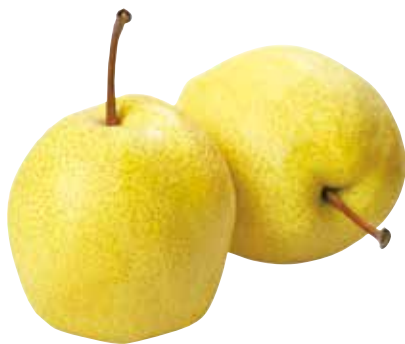
**做法**

1. 将雪梨洗净，去皮，果肉切成小块；百合洗净，浸泡 20 分钟。
2. 锅内加适量清水，放入雪梨块、百合、冰糖，大火烧沸后转小火煮至百合软烂离火，待茶汤温热后即可饮用。



# 梨

## 处暑梨子，解燥最妙



主要营养成分 /100 克

蛋白质	0.4 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	13.3 克
维生素 C	6.0 毫克
维生素 E	1.3 毫克

**性味归经：**性凉，味甘、微酸，归肺、胃、心经

**功效：**清心润肺、清热降压、缓解秋燥

**推荐用量：**一天 1 个

**适宜人群：**尤其适宜肺热咳嗽、吸烟者多食

**不宜人群：**梨性凉，多吃易伤脾胃，脾胃虚弱者少吃

## 梨是生津润燥的白果之宗

“燥”是秋天的气候特点之一，人们在秋天容易口干舌燥，咽部不适，皮肤瘙痒、干裂，而肺与秋相应，所以肺很容易受到秋燥的侵袭。

梨子汁鲜味美，有“白果之宗”的美誉，具有清热润肺、化痰止咳、降火解暑、利尿的功效。梨是秋季清凉养生的佳品。

冠心病、高血压、肝炎、肝硬化等患者在季节交替之时容易出现头晕目眩、心悸耳鸣的症状，经常吃梨，有较好的滋润效果。此外，梨中所含的非可溶性纤维可帮助预防便秘、结肠癌、直肠癌。



## 张晔说健康吃法



**1.** 梨的最佳食用量为一天 1 个。过量食用容易对脾胃造成伤害。另外，吃梨后，最好不要大量饮水，以免发生腹泻的现象。

**2.** 梨的最佳拍档便是冰糖，二者一起食用能润肺清热、生津止渴，尤其能缓解肺燥咳嗽、干咳无痰、唇干咽干等症，特别适合秋天食用。

**3.** 梨可以生吃也可以煮熟吃，俗语说“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，说明梨生、熟吃都有益人体健康。

## 菜市场的挑选经

**辨形：**选择果形端正，表皮光滑、无斑、个大的梨，这样的梨水分多。

**看梨脐：**即梨底部的凹陷，如果看起来较深且周围光滑整齐，呈规则性的圆形，则通常口感较好。

## 巧手储存法

有的梨在购买时就外带一层软纸，可以继续包裹，能够防止水分流失，并放在低温避光处保存。

**Tips：** 梨的品种有哪些？

梨有一千多个品种，著名的有安徽砀山酥梨、河北鸭梨、西北贡梨和湖北沙梨等，一般外皮呈青色或花色、黄色、白色等，肉质白色，以皮薄、肉细、香甜、清脆、汁多、味鲜、核小、无渣者为优。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 薏米雪梨粥

清热，润肺，止咳

**材料** 薏米、大米各 10 克，  
雪梨 200 克。

**调料** 白糖适量。

#### 做法

1. 薏米淘洗干净，浸泡 4 小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。
2. 锅置火上，加薏米、大米和适量清水，用大火煮沸，转小火煮至米粒熟烂后，放入雪梨丁煮沸即可。

**健康之道** 梨能清热止咳，蜂蜜能润肺止咳，二者搭配，止咳的效果更好。





# 秋葵

养脾胃，清肺热



性味归经：性寒、滑，味甘，归心、肺、肾、胃、肝及膀胱经

功效：可治脾虚乏力、肠燥便秘及恶疮、痈疖等病症

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：具有抗衰老、抗疲劳的功效，一般人群均可食用

不宜人群：秋葵偏寒，胃肠虚寒、肠胃功能不佳的人不宜食用

## 处暑食用秋葵养肠胃

夏、秋两季是秋葵大量上市的时候，常食有清肺热、缓解疲劳的功效。秋葵分泌的黏蛋白可促进胃肠蠕动，帮助消化，保护胃壁，对治疗胃炎和胃溃疡，提高食欲，改善消化不良等症有益。



### 张晔说健康吃法



1. 秋葵里面的籽和胶液具有保健功效，不要过度清洗，以防营养损失。
2. 凉拌、榨汁食用时要在沸水中烫 3 ~ 5 分钟以去涩。



## 张晔的应季厨房

### 秋葵鲜虾粥 清热去火

**材料** 秋葵 80 克，鲜虾、大米各 25 克，猪肉 20 克。

**调料** 姜碎、冬菜各 5 克，胡椒粉、香油各适量。

#### 做法

1. 秋葵洗净，切片；鲜虾洗净，加少许盐腌渍；猪肉洗净，切碎；大米洗净。
2. 锅内倒适量水、大米，大火烧开，煮 30 分钟，加姜碎煮 5 分钟，再加入冬菜、鲜虾、猪肉稍煮，加入秋葵煮 1 分钟，加香油、胡椒粉调味即可。



# 茭白

## 秋茭出水白如玉



性味归经：性寒，味甘，入肺、脾、肝经

功效：清肺补脾、利尿解毒、解酒、减肥美容

推荐用量：一天 100 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜高血压者、产后缺乳者、饮酒过量及酒精中毒者

不宜人群：脾虚胃寒者、腹泻者不宜多食

## 秋季多食茭白可解毒、润肺

茭白是我国特有的一种水生蔬菜，与莼菜、鲈鱼并称为江南三大名菜。茭白味道鲜美，营养价值高，含有丰富的维生素、矿物质。秋季正是茭白最鲜美的时候，适量食用可开胃解毒、润肺滋阴。



### 张晔说健康吃法



茭白用于生食拌菜、酱制、腌制均可，也可制作罐头常年食用。茭白做凉菜食用，口感清新；若熟食，可加高汤煨制，清爽利口；旺火烹炒则脆嫩鲜美。无论是蒸、炒、炖、煮、煨，茭白都是鲜嫩糯香、柔滑适口的菜肴。



### 张晔的应季厨房

## 油焖茭白 润肺滋阴

材料 茭白 500 克。

调料 老抽、白糖、葱末、植物油各适量。

做法

1. 茭白剥去外皮，洗净剖开切成菱形片。
2. 锅内倒油烧热，下茭白片煸炒，加白糖调味，加入老抽调色。
3. 翻炒均匀后，加入清水，大火烧开，转中火焖至入味，撒上葱末即可。





# 养阴润肺，防泻肚

白露气候：白露，天气逐渐转凉，会在清晨时分发现地面和叶子上有许多露珠。进入白露以后，在晚上会感到一丝丝的凉意。

白露三候：一候鸿雁来；二候元鸟归；三候群鸟养馐。

**注**第一候：鸟从北向南飞，大曰鸿，小曰雁；第二候：燕子等候鸟南飞避寒；第三候：百鸟开始贮存干果、粮食，以备过冬。

## 多吃些滋阴润燥的食物

白露前后的天气体现了秋季最明显的干燥特点，雨少天干，燥邪伤人，容易耗人津液，使人出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。在饮食方面要注意多喝开水、菜汤、豆浆、牛奶等，也可选用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、杏仁、川贝等。

## 饮食要清淡、维生素不可少

秋季饮食应该以清淡为主，少食辛辣，避免因秋燥而引起或加重呼吸道相关病症。同时要多补充富含维生素的食物，如：绿叶蔬菜、香菇、白菜、萝卜、葡萄、橘子、柿子、梨、玉米、红薯、芝麻、蜂蜜等。

### 润秋燥老偏方

沙参60克，百合30克，罗汉果半个，瘦猪肉500克。将药材及瘦肉洗净后放入煲内，加清水适量，先武火煮滚后，改文火煲约2小时，肉熟烂后适量加盐，即可喝汤吃肉。适用于秋燥所致的津液亏损。

### 张晔告诉你

早晚温差加大，注意预防心脑血管疾病

俗语说，“白露夜寒白天热”，白露过后，早晚温差加大，人体内环境也有其调整和适应的过程，很多人夏天时血压控制得很好，但一到秋季就频频升高。这是因为血管对气候的变化非常敏感，在夏季，它处于舒张状态，一旦遇到气温骤降的情况，血管就会收缩，导致管腔狭窄，容易引起血管痉挛和血压波动，给心脏带来较大的负担，从而影响人体的生理机能。因此，高血压患者秋季应注意，在医生指导下，根据血压情况适当调整药物，避免血压波动过大而导致心血管突发疾病。

# 橘子

一身都是宝



性味归经：性温，味甘、酸，入肺、胃经

功效：润肺止咳、降血压、美容养颜

推荐用量：一天 1 个

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜高血压、冠心病、心脑血管病患者

不宜人群：风寒感冒咳嗽者、脾胃虚弱、女性生理期及产妇不宜过多食用

## 秋季吃橘子，美味又健康

橘子含有大量烟酸、维生素 C 等营养物质，可生津止渴、润肺化痰。橘子一身都是宝，鲜橘皮适用于疏肝破气、消积化滞；陈皮可理气调中，燥湿化痰；橘络可润肺，还能使人的血管保持正常的弹性和密度；橘子籽有散结、止痛的功效。



### 张晔说健康吃法



1. 橘络味苦，但不要丢弃，直接食用或泡水喝，都能生津、化痰。

2. 鲜橘皮适用于疏肝破气、消积化滞；陈皮长于理气调中，燥湿化痰，食用时要区分功效。



### 张晔的应季厨房

## 猕猴桃橘子汁 生津止渴

材料 猕猴桃、橘子各 150 克。

调料 蜂蜜适量。

做法

1. 猕猴桃、橘子均去皮，切小块。
2. 将上述食材放入果汁机，加入适量饮用水搅打均匀，然后调入蜂蜜即可。

**健康之道** 猕猴桃和橘子搭配做成果汁，具有生津止渴、润肺化痰的功效。





# 玉米

白露玉米，滋阴润肺养脾胃



主要营养成分 /100 克

蛋白质	4.0 克
脂肪	1.2 克
碳水化合物	22.8 克
维生素 B <sub>1</sub>	0.2 毫克
膳食纤维	2.9 克

性味归经：性平，味甘，归胃、大肠经

功效：降低胆固醇、抗眼睛老化、延缓衰老、防癌健脑

推荐用量：一天 1 个

适宜人群：尤其适宜老年人、便秘者食用

不宜人群：腹胀、尿失禁者不宜食用

## 秋季多食“黄金作物” 防高血压

秋季是玉米上市的季节，玉米因其营养丰富而被称之为“黄金作物”。

中医认为，玉米有润肺、健脾利尿的功效。特别是从立秋到秋分，暑热未消、降雨频繁，最应当补脾，玉米可养肺润燥、调中健脾、利尿消肿，是上佳补品，经常食用能预防动脉硬化、心脑血管疾病、高胆固醇血症、高血压等疾病。

玉米含有黄体素、玉米黄质，对眼睛有益，可有效抵抗眼睛老化。

## 巧手储存法

生玉米棒可剥去外皮，只留两三层内皮，装入保鲜袋并放冰箱冷冻。

冷冻后的鲜玉米煮制时不必解冻，直接入锅煮即可。

## 张晔说健康吃法

**1.** 玉米胚尖中含有丰富的营养物质，可增强人体新陈代谢，使皮肤光滑细嫩、延缓皱纹的产生，所以吃玉米的时候一定不要舍弃胚尖。

**2.** 煮玉米粥和做玉米面饼、窝窝头时，可稍微放点碱面。因为玉米中的烟酸是结合型的，在碱性环境中被解离出来，更容易被人体吸收。

**3.** 煮玉米时加水要没过玉米，连同玉米须一起煮的水，喝了可清热利尿，防尿路感染、慢性肾炎、尿路结石、胆囊炎、高血压等。

## 菜市场的挑选经

**辨形：**要挑选颗粒紧密饱满的玉米棒，这样的水分充足、新鲜、口感好。

### Tips：玉米的品种

**糯玉米（黏玉米）**：呈白色，脂肪、蛋白质含量相对较高，甜度较低，口感黏糯。

**甜玉米**：呈黄色，富含胡萝卜素、玉米黄质，味道香甜，易于消化，热量低。

**飞花玉米**：玉米粒的颜色不同，黄、红、黑、白等交错在一起，香嫩甜糯，营养更丰富。

**黑玉米**：外观乌黑发亮，维生素C、花青素含量丰富。



甜玉米



糯玉米

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 松仁玉米

益肺宁心

**材料** 玉米粒 300 克，松子仁 50 克，青椒 20 克，红椒 15 克。

**调料** 葱花、白糖各 10 克，盐 2 克，植物油、香油各少许。

#### 做法

1. 青椒、红椒分别洗净，去蒂和子，切成小丁；玉米粒放入沸水中煮至八成熟，捞出沥干水分。
2. 锅置火上，放油烧至温热，放入松子仁，炸至淡黄色出锅。
3. 锅烧热，倒油，下葱花煸香，下青椒丁、红椒丁、玉米粒炒熟，调入盐、白糖、香油，出锅后撒上松子仁即可。

**健康之道** 这道菜具有益肺宁心，调中开胃，清湿热的功效。



# 红薯

甘甜润燥



主要营养成分 /100 克

蛋白质	1.1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	24.7 克
胡萝卜素	750 微克
膳食纤维	1.1 克

性味归经：性平，味甘，归脾、肾经

功效：通便排毒、防癌抗癌、减肥瘦身、益寿养颜

推荐用量：一天 60 克

适宜人群：一般人群均可食用，红薯可防止便秘，习惯性便秘患者更宜食用

不宜人群：红薯食后易胀气，胃溃疡患者、胃酸过多者及容易胀气的人不宜多食，尤其不宜空腹食用

## 白露天，吃甘薯

在天气干燥的秋季，尤其是白露之后，最适宜吃润燥甘甜的食物，红薯就是其中最具代表性的润燥食品之一。

红薯中的黏液物质，如黏液蛋白、黏液多糖等能保持人体心血管壁的弹性，防止动脉粥样硬化的发生，还能保持呼吸、消化、关节腔的润滑；其中的膳食纤维能刺激肠道，增强肠道蠕动，通便排毒。

## 巧手储存法

红薯用纸包裹置于阴凉通风处，可以保存两三个星期不黑心，但是最好经常摊开晾一晾。

也可以将红薯用纸包好后放入冰箱冷藏，这样红薯的保存时间会更长，而且不易发芽。



## 张晔说健康吃法



**1.** 红薯所含热量较低，只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且几乎不含脂肪。食用红薯时可适当减少主食的进食量，有助于减肥。

**2.** 吃红薯容易反酸，搭配一些咸菜、咸汤食用，可防止因胃酸分泌过多而引起的胃灼热症状。

**3.** 红薯叶营养丰富，可以将红薯叶洗净后炒着吃，味道鲜美，还有清热凉血、控糖等保健功效。

## 菜市场的挑选经

**辨形：**要尽量选购长条形的红薯，红心的比较甜，白心的干面，可以根据个人喜好进行选择。

**Tips :** 红薯可以烤成干当零食

炸薯片热量高，不如烤点红薯片当零食，无任何添加剂，好吃又健康。将红薯洗净，去皮，切成片。在电饼铛底部刷一层油，打开电源加热，将红薯片摆入电饼铛，边烤边刷上蜂蜜，盖上盖子，烤制2分钟后掀开盖子，翻一次面，再刷一层蜂蜜，盖上盖子续烤1分钟，然后撒上白芝麻盛出即可。



## 更营养的搭配

红薯	+	银耳	= 美容养颜
红薯	+	南瓜	= 润肠排毒
红薯	+	芋头	= 抗癌养生



## 张晔的应季厨房

### 红薯粥

润肺止咳，养脾健胃

**材料** 大米20克，红薯75克。

#### 做法

1. 大米淘洗干净，加水浸泡；红薯洗净，去皮，切小丁。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，将大米倒入其中，大火煮沸，放入红薯丁转至小火熬煮20分钟即可。

**健康之道** 这道粥味道甘甜，有润肺止咳、养脾健胃的功效。







# 滋阴润燥，防过敏、防胃病

秋分气候：秋分，太阳在这一天到达黄经180度，直射地球赤道，因此这一天昼夜均分，全球不会出现极昼、极夜现象。

秋分三候：一候雷始收声；二候蛰虫还户；三候水始涸。

**注** 第一候：古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了；第二候：由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入；第三候：此时降雨量减少，天气干燥，湖泊与河流中的水渐渐干涸。

## 多吃滋润生津的食物

持续的秋燥会使人体出现唇部干裂，皮肤粗糙，毛发脱落等现象，甚至会出现过敏症状。中医认为，秋宜甘润，润肺防燥，应本着阴阳平衡的原则，防止阴阳失衡，增强抵抗力，预防和缓解过敏症状。注意保持室内居住环境的湿度，还要适当多补充水分，多食用润燥生津的食物，如：甘蔗、石榴、梨、芋头、莲藕、白菜、燕窝、豆浆等。

## 养胃的食物不可少

此时还是胃病多发的季节，尤其要注意养胃护胃，避免脾胃不适，引发胃病。在饮食上要尤其注意，遵循“虚则补之，实则泻之”的原则，可运用一些调理气血、补益胃气的食物和药材，如：羊肉、乌鸡、姜、枣、淮山药、黄芪、枸杞子、豆蔻等。

### 养脾胃老偏方

土豆1个，洗净后挖一个小洞，放入洗净的独头蒜1个，蒸熟后食用，每日2次，可调理肠胃。

### 张晔告诉你

防止着凉、保护胃腹部

秋分时节，气温已经偏低，早晚出门一定要及时添衣，以防感冒，同时还要注意锻炼身体，以增强身体对各种疾病的抵抗力，运动方式以舒缓、适度为宜。夜晚睡觉时，一定要注意盖好被子，尤其是胃部和腹部及以下，防止着凉。同时，注意“夜卧闭口”，遵循秋季的养生之道。

# 芋头

## 秋分吃芋头正逢时

性味归经：性平，味甘、辛，归肠、胃经

功效：补气益肾、填精益髓、开胃生津、消炎镇痛

推荐用量：一天 100 克

适宜人群：适宜胃痛、痢疾、慢性肾炎等患者食用

不宜人群：食滞胃痛、肠胃湿热者、过敏性体质者、小儿食滞者、胃纳欠佳者以及糖尿病患者应少食



## 芋头口感绵软营养好

芋头的食用部位为其地下块茎，煮熟之后口感绵密，不论做成菜肴、甜品，口感都很好。中秋节前后是芋头产期的开始，因此，有“七月半鸭、八月半芋”的民间俗谚。现代人最容易产生的代谢性慢性疾病大多与膳食纤维的摄取不足有关，而芋头正是秋冬季节补充纤维质的优选。



### 张晔说健康吃法



1. 芋头的外皮含有刺激性因子，为避免过敏，削皮时可戴上手套，或将芋头带皮水煮后再削皮，以解除手痒的困扰。

2. 芋头含有较多淀粉，一次吃得过多会导致腹胀。



## 张晔的应季厨房

### 芋头粥 益脾胃，调中气

材料 芋头 100 克，大米 20 克。

做法

1. 芋头洗净，去皮，切块，大米洗净后浸泡 30 分钟。
2. 锅内加适量水，加入大米和芋头熬成粥即可。

**健康之道** 这道粥具有益脾胃、调中气、解毒消肿的功效。



# 莲藕

## 秋藕最补人



性味归经：性寒，味甘，入肝、脾、肺经

功效：清热凉血、健脾开胃、止血散瘀

推荐用量：一天 60 ~ 100 克

适宜人群：莲藕可止血，出血性疾病患者宜多吃；莲藕能清热利尿，高血压患者宜多吃

不宜人群：莲藕性寒，脾虚胃寒者、易腹泻者不宜生食

## 多食秋藕补肺又养血

民间早有“荷莲一身宝，秋藕最补人”的说法。秋令时节，正是鲜藕应市之时。此时天气干燥，吃藕能起到滋阴清热、润燥止渴、补肺养血的作用。



## 张晔说健康吃法



生莲藕可清热解毒、润肺凉血；熟莲藕可健脾开胃、益血止泻；口感较面的莲藕适合炖煮或做汤，口感较脆的莲藕适合炒食。



## 张晔的应季厨房

## 莲藕排骨汤

减少秋季多风带来的不适

**材料** 猪排骨 250 克，去皮莲藕 200 克。

**调料** 葱段、姜片、醋、盐各适量。

### 做法

1. 猪排骨洗净，剁成块；莲藕洗净，切块。
2. 锅内倒入水，放入姜片、猪排骨、藕块，煮沸后转小火煮 2 小时，加盐、醋调味，撒葱段即可。

**健康之道** 这道汤可滋阴润燥、丰肌泽肤，缓解秋季多风气候对人体造成的伤害。



# 石榴

## 秋吃石榴养肠胃



**性味归经：**性平，味甘、微酸、涩，归胃、大肠经

**功效：**助消化、防腹泻、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖

**推荐用量：**一天 50 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜口干舌燥者、腹泻者、扁桃体发炎者食用

**不宜人群：**便秘者、尿道炎患者、糖尿病者、实热积滞者不宜多食

## 秋末多食石榴可保护肠胃

秋天，空气含水量降低，人体常觉得干燥，会有喉咙干痒、肺热咳嗽、上火流鼻血等症状，肠胃易受到细菌的侵害，造成腹泻、痢疾等疾病出现。石榴除了可补充水分、润泽呼吸道、润肺外，所含的生物碱、苹果酸等成分还具有明显的收敛、杀菌作用，可保护肠胃、收敛涩肠，使肠黏膜收敛，具有较好的止泻作用。



### 张晔说健康吃法



可用石榴、白糖、醋配制成石榴醋，石榴醋汁含有多种氨基酸和微量元素，有助消化、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖等多种功能，还可预防心脑血管疾病。



### 张晔的应季厨房

## 石榴皮茶 止泻

**材料** 石榴皮 15 克。

### 做法

1. 将石榴皮洗净，切成小块。
2. 将石榴皮放入杯中，倒入沸水，盖上盖子闷泡约 10 分钟后即可饮用。

**健康之道** 这款茶饮可止泻、驱虫，对痢疾亦有辅助治疗作用。





# 寒 露

10月 8-9日

## 养阴生津，补肾健胃

**寒露气候：**寒露时节，气温比白露时更低，地面的露水更凉，快要凝结成霜了。寒露标志着天气由凉爽向寒冷过渡，露珠寒光四射，如俗语所说，“寒露寒露，遍地冷露”。

寒露三候为：一候鸿雁来宾；二候雀入大水为蛤；三候菊有黄华。

**注**第一候：鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；第二候：深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，便以为是雀鸟变成的；第三候：此时菊花已普遍开放。

### 多食润肺生津的食物

秋季由于干燥，会耗散精气津液，在饮食上宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、香菇、冬瓜等食物。有助于滋阴润燥、益胃生津。同时，室内要保持一定的湿度，注意补充水分，多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子等水果，保持饮食清淡，不吃或少吃辛辣或烧烤类的食物，包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等，这些食物容易加重秋燥对人身体的危害。

### 甘淡滋润的食物不可少

这类食物既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口渴等症，水果有梨、柿、荸荠、甘蔗、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、茄子、冬瓜、藕等；菌类有银耳等；海产品有海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者应多吃红枣、莲子、山药等食品。早餐应吃温食，最好喝热粥，因为大米、糯米均有极好的健脾胃、补中气的作用。

#### 张晔告诉你

寒露时节，加强运动、防寒保暖

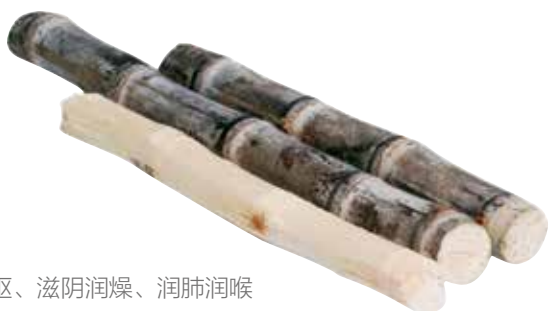
寒露时节，天气渐冷，应增加衣物，防寒保暖，还应稍微增加运动量。体力较好的人此时可适当选择一些强度相对较大的运动，如：篮球、网球等，强身健体，增强身体的抗病能力；中老年人可以做一些太极拳之类的运动，以身体感觉舒适为宜。注意运动量不可过大，同时运动后出汗要尽快擦干，避免感冒。

#### 润肺生津老偏方

白萝卜 100 克，洗净，切丝；银耳 10 克，去除杂质，撕成块，加入适量鸭汤，用小火炖熟，即可润肺生津，止咳。

# 甘蔗

## 秋日甘蔗赛过参



性味归经：性寒，味甘，归肺、胃经

功效：清热解毒、生津止渴、和胃止呕、滋阴润燥、润肺润喉

推荐用量：一天 200 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等患者食用

不宜人群：脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用；孕妇不宜经常食用

## 秋日多食甘蔗补水分

秋季干燥，甘蔗味甜汁多，且含有大量铁、钙、磷、锰、锌等微量元素，可滋补养血、清热生津，同时甘蔗适用于防治低血糖症、咽喉肿痛、大便干结、虚热咳嗽等病症，故有“秋日甘蔗赛过参”一说。



### 张晔说健康吃法



1. 甘蔗直接吃或与其他食材一起煮水饮用，去火功效都很不错。
2. 要挑选新鲜甘蔗，注意观察底部不缺水的甘蔗为好。



## 张晔的应季厨房

### 丝瓜甘蔗汁粥 消肿利咽

材料 丝瓜、甘蔗各 100 克，大米 25 克。

#### 做法

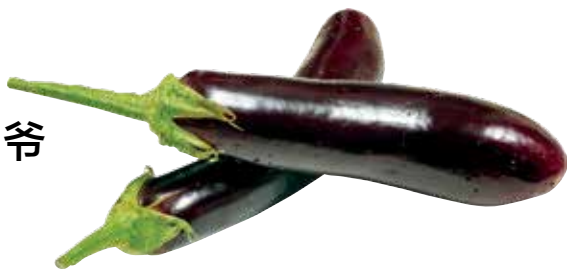
1. 丝瓜洗净，去子，切碎，榨汁；新鲜甘蔗榨汁，两汁混合；大米洗净。
2. 将丝瓜汁、甘蔗汁倒入锅中，兑入适量水，同大米一起煮粥即可。

**健康之道** 甘蔗可以清热生津，消肿止痛。与大米一起煮粥食用可以补充水分，消肿利咽，缓解大便干结。



# 茄子

吃了十月茄，饿死郎中爷



主要营养成分 /100 克

热量	79 千焦
钾	220 毫克
维生素 C	4 毫克
维生素 E	2.26 毫克

性味归经：性微寒，味甘，归胃、大肠经

功效：散血止痛、消肿宽肠、抗衰老

推荐用量：一天 200 克

适宜人群：容易长痱子、生疮疖的人尤其适宜食用

不宜人群：脾胃虚寒、哮喘、体弱、便溏者不宜多吃

## 多食茄子降秋燥

立秋过后，天气渐凉。随着温度下降，刮风天逐渐增多，尤其是北方，降雨越来越少，风干物燥，很多人开始出现上火的症状。有些人可能会出现鼻咽干燥、干咳少痰、声音沙哑、皮肤干燥、目赤牙痛、便秘等症状，这就是中医所说的秋燥。

中医认为，茄子性凉味甘，有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气等功效。中医讲究以性凉且有清热作用的食物来纠正燥热之气，食用茄子可以预防秋燥或减轻秋燥引起的一些症状，因此在这个季节吃些茄子能降“火气”，除秋燥。

茄子还含有很多蔬菜所没有的维生素 P，可帮助心血管保持正常工作。茄子还含有膳食纤维，可避免胆固醇沉积在血管壁上而造成血压升高，同时还能促进钠的排出，降低血压。



## 张晔说健康吃法



**1.** 茄子不宜去皮食用，茄子表皮附近含丰富的维生素 P，能增强毛细血管的弹性，降低毛细血管的脆性及渗透性，防止微血管破裂出血，降低血压，预防心脑血管疾病。

**2.** 茄子的吃法荤素皆宜，既可炒、烧、蒸、煮，也可凉拌、做汤。既可以搭配蔬菜，也可以搭配肉类，茄子与其他菜品味道很好融合，即使凉拌食用也非常美味健康。

**3.** 茄子如果炒食，极易吸油，为了避免油脂摄入过度，可以在炒茄子之前，先将茄子焯烫熟，或盖上保鲜膜在微波炉里热一热，这样再炒茄子时就不会过分吸油，能够更好控制油脂摄入。

## 菜市场的挑选经

挑选茄子时要选有光泽且饱满的，个头大而分量轻的才是嫩茄子、好茄子，另外要选外形均匀周正的，还要注意看有无裂口、腐烂、锈皮、斑点等。

## 巧手储存法

茄子表皮所覆盖的一层蜡质，具有保护茄子的作用，一旦蜡质层被破坏就容易受微生物侵害而腐烂变质。因此，要保存的茄子不能洗，且应存放在阴凉通风处。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 清蒸茄子

缓解秋燥

**材料** 茄子 400 克。

**调料** 生抽、蒜末各 3 克，香油、盐各 2 克。

#### 做法

1. 茄子洗净，去蒂，切段，装入盘中，放在蒸锅里蒸 15 ~ 20 分钟至熟。
2. 将蒸熟的茄子取出，倒掉多余的汤汁。
3. 用筷子戳散或者用手撕成细条，加入生抽、蒜末、盐、香油拌匀即可。

**健康之道** 这道菜用蒸的方法制作，减少油的用量，有清热、缓解秋燥的作用。



Part  
3

秋之韵



# 山药

益气养阴，补肺脾胃



主要营养成分 /100 克

蛋白质	1.9 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	12.4 克
维生素 E	0.2 毫克
钾	213 毫克

性味归经：性平，味甘，归肺、脾、肾经

功效：健脾益胃、促进消化、减肥瘦身

推荐用量：一天 60 克

适宜人群：适宜腹胀者、病后虚弱者、慢性肾炎患者、长期腹泻者食用

不宜人群：山药有收涩作用，便秘者不宜多食

## 深秋多食山药，健脾又养胃

俗话说，一夏无病三分虚。为了补充夏日的消耗，人们通常习惯在入秋后进补。但伴随“秋乏”来袭，难免会出现少气懒言、周身困乏、食少不化等不适感。此时若大量进补，会加重胃肠负担，还会化热助燥。

中医认为，山药味甘性平，有良好的益气养阴、补肺脾肾功效。秋季吃山药，不仅可以驱散饥寒，还能够补益生津、健脾健胃。正如陆游诗中所说：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜。”

山药最大的特点是能够为人体的供给大量的黏液蛋白，可防止黏膜损伤，预防胃溃疡和胃炎。

另外，山药中所含有的水溶性纤维容易产生饱腹感，可控制食欲；消化酶能促进淀粉分解，加速新陈代谢、减少多余脂肪，是天然的瘦身佳品。

## 张晔说健康吃法

**1.** 山药削皮时，应戴手套，防止过敏，削完皮后容易氧化变黑，最好现做现切，切后泡在清水里备用。

**2.** 山药烹调的时间不宜过长，久煮容易使淀粉酶遭到破坏，降低其健脾、助消化的功能，还可能破坏其他不耐热或不耐久煮的营养成分，造成营养素流失。

## 巧手储存法

完整的山药放置在通风阴凉处保存即可。

切开的山药容易氧化变黑，可以等切口干了以后用餐巾纸包裹起来，整个山药的最外层用厨房用纸包裹一下，放在阴凉干燥处。

## 菜市场的挑选经

**用手摸：**同等大小的山药，应尽量选择重量较重的，并且须毛越多者越好，因其口感更面，含山药多糖更多。

**辨形：**还可以看看横切面，山药的横切面应呈雪白色，若呈黄色似铁锈，则表明已经不新鲜了，切勿购买。

与普通山药相比，怀山药药效更好，而铁棍山药属怀山药中的“极品”，它粗细均匀，直径通常在1~2厘米，毛须略多，表皮颜色微深，并可见特有的暗红色“锈斑”。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 冰糖山药羹

补益生津，养脾胃

**材料** 山药 250 克。

**调料** 冰糖适量。

#### 做法

1. 将山药洗净，削去皮，切成小块。
2. 锅内倒入适量水，烧沸后放入山药块，待煮至六成熟时，放入冰糖，煮至山药软糯，汤汁浓稠即可。

**健康之道** 山药有健脾益肺的功效，冰糖可润肺止咳，这道羹有补益生津，养脾健胃的功效。



# 霜降

10月 23-24日

## 宜进补，注意防寒

霜降气候：霜降表示天气更冷了，露水凝结成霜。霜降是秋季的最后一个节气，也意味着冬天即将到来。

霜降三候为：一候豺乃祭兽；二候草木黄落；三候蜇虫咸俯。

**注**第一候：豺狼开始捕获猎物，并以先猎之物祭兽，以兽而祭天，以示回报；第二候：秋尽百草枯，霜落蝶飞舞，将大自然所有的生命力进行了一次次毁灭性的摧残；三候：蜂蝶不见踪迹，蜇虫无声，都为经历漫长的冬天而作准备。

### 少食辛、多食酸

谚语有云“补冬不如补霜降”，中医认为“秋补”比“冬补”更重要，少吃辛味，肺气太盛易损伤肝的功能，所以在秋天要“增酸”，以增强肝脏的功能。要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味食品，多吃一些酸味的水果，可选择苹果、石榴、葡萄、柿子、芒果、杨桃、柚子、柠檬、山楂等。

### 饮食要适量，饮食温度不要过热

天气变得寒冷，大多数人喜欢热食，如吃火锅、喝热粥等，这其实会火上浇油，增加对胃黏膜的刺激，会使胃部出现不适，如溃疡损伤血管，还会出现消化道出血。同时，寒冷的天气会造成人体循环系统紊乱，使肠胃蠕动的正常规律被扰乱，而此时正是人体新陈代谢增强、消耗增多、食欲增加的时期，很容易增加肠胃负担，要适量饮食，不可过量。

### 润燥老偏方

取菊花15克，生山楂20克。将菊花、山楂一起放入杯中，用开水冲泡，10分钟后即可饮用，每日1剂代茶饮。此款茶饮具有散风清热、滋阴润燥、平肝明目的功效。

### 张晔告诉你

霜降时节，着重保暖，预防老寒腿

进入深秋，气温急剧降低，早晚起居要注意保暖，尤其是腹部、胃部和下肢的保暖，晚上睡觉时把被子盖严，避免感染风寒。此外，要注意活动量不宜过大，也不可过度劳累，更不可经常大汗淋漓，合理安排好运动量，动静适宜，以免造成阳气外泄，伤津损阴。老年人更要注意下肢的保暖，以预防“老寒腿”等疾病。

# 柿子

霜降吃软柿，不会流鼻涕



性味归经：性寒，味甘、涩，归心、肺、大肠经

功效：润肺除热、泻火清胃、涩肠止痢、解毒疗疮、收涩止血

推荐用量：一天 20 克

适宜人群：适宜大多数人群食用，尤其是上火引起的咽喉疼痛、干咳的人适宜食用

不宜人群：身体虚弱、怕冷、腹泻、消化不良或痰多者以及孕妇最好不要食用柿子

## 多食柿子可润肺

柿子能清热润肺、生津止渴，柿子中的有机酸等有助于胃肠消化，增进食欲，是非常适合秋天吃的水果。另外，民间认为霜降吃软柿，不会流鼻涕，霜降这天吃柿子，整个冬天嘴唇都会滋润。



## 张晔说健康吃法



1. 鲜的柿子和柿饼，都富含转化糖、甘露醇等，食用可缓和痔疮肿痛。
2. 柿叶加工制成的柿叶茶可净化血液，增加冠状动脉血流量。



## 张晔的应季厨房

### 柿饼鲫鱼百合汤

养肺止咳

材料 柿饼 2 个，鲫鱼 1 条，百合 30 克。

调料 盐适量。

做法

1. 百合、柿饼用温水泡软洗净，鲫鱼去内脏清洗干净。
2. 所有材料一起放入锅中加适量清水，大火煮沸后加盐，改小火煮 2 小时即可。



Part  
3

秋之韵



# 苹果

一天一苹果，医生远离我



主要营养成分 /100 克

热量	52 千卡
蛋白质	0.2 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	13.5 克
膳食纤维	1.2 克
钾	119 毫克

性味归经：性凉，味甘，归脾、胃经

功效：润肠通便、降低胆固醇、滋养肌肤

推荐用量：一天 1 个

适宜人群：肥胖、高血压、高脂血症、便秘者

不宜人群：糖尿病患者要控制食用量；胃溃疡患者和脾胃虚寒者不宜多食

## 霜降时节吃苹果助代谢、护血管

秋天正是苹果成熟的季节，这时的苹果水分和营养成分含量最高，尤其是其中所含有的大量蛋白质，脂肪，粗纤维以及维生素和各种微量元素等。而随着秋冬季的来临，人体的代谢速度减缓，苹果富含的膳食纤维可帮助清理肠道，保持健康。另外，苹果含有较多的钾，可促使体内过剩的钠排出体外，能调节血压，有效保护血管，降低中风的发生率。

## 巧手储存法

一般来说，室温下，苹果的保存期为 15 天，放入冰箱冷藏可保存 30 天左右。如果想较长时间保存，可将苹果用柔软、偏薄的白纸包好，然后摆放在纸箱或木箱中，置于阴凉干燥通风处。



## 张晔说健康吃法



**1.** 苹果皮中含有大量的抗氧化成分及生物活性物质，有很好的抗癌功效，因此食用苹果时最好带皮。

**2.** 生吃苹果可通便，还能瘦身、美颜，也可以将苹果切块，放入榨汁机内打成苹果汁饮用。

**3.** 苹果蒸熟吃可以辅治腹泻，做法是将苹果洗净、切小块，隔水蒸熟。

**4.** 苹果宜在饭前 1 小时或饭后 2 小时吃。如果饭后立即吃苹果，不但不利于消化，而且还会造成胀气和便秘。

## 菜市场的挑选经

苹果应选择外表坚实、色泽鲜明、表皮没有脱水起皱的。

## 实用小偏方

### 红酒煮苹果活血化痰

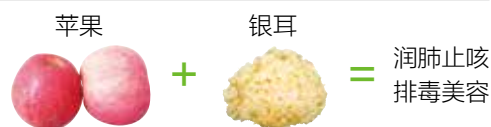
取苹果2个，红酒适量。将苹果去皮，用刀切成月牙状。把苹果放到奶锅里，倒入红酒至没过苹果，用中火炖煮15分钟，关火。苹果在红酒中浸泡2小时后，即可食用。每晚食用1次。

红酒能够通经活络，促进血液循环；苹果含有多维生素和酸类物质，可改善血清脂质，扩张血管，解除痉挛。



红酒煮苹果

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 苹果番茄汤

滋阴安神，美容祛斑

**材料** 苹果半个，番茄1个。

**调料** 冰糖、白醋各适量。

#### 做法

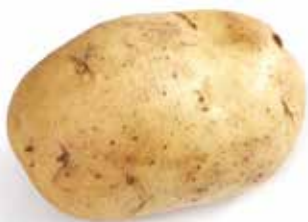
1. 将苹果、番茄洗净，切块。
2. 炒锅置火上，倒入适量清水，放入冰糖化开，然后加入苹果、番茄，小火煮1分钟，用白醋调味即可。

**健康之道** 苹果和番茄中的维生素C可帮助消除皮肤的雀斑，保持皮肤细嫩红润；再加上滋阴安神的百合，堪称美容的佳品。



# 土豆

健脾，益肺气



主要营养成分 / 100 克

热量	76 千卡
蛋白质	2.1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	17.2 克
钾	342 毫克
纤维素 C	27 毫克

**性味归经：**性平，味甘，归脾、胃、大肠经

**功效：**健脾益肺，保护心血管

**推荐用量：**一天 50 ~ 100 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜高血压、动脉硬化、脾胃虚弱者食用

**不宜人群：**土豆产气易致腹胀，腹痛、腹胀者以及哮喘病患者不宜食用

## 健脾益肺，保护心血管

土豆是黄色食物，有一定补中益气、养脾胃的功效。脾与肺母子相生，脾胃功能好了，自然对肺气有益。因此，在秋天适合用补脾的办法养肺，达到少感冒、少得肺病的目的。

霜降过后气温更低，心血管疾病患者的饮食应注意低脂、低胆固醇、低盐，不要为了御寒而多食脂肪含量高的食物。

此时，可以多食用根茎类蔬菜，尤其可以适量多吃土豆，不仅能预防感冒，有益肠胃，还可以防止血压波动。同时不必担心脂肪过剩，因为土豆只含 0.1% 的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的，每天都可以适量食用，不仅不会过多摄入脂肪，还可以把身体多余脂肪渐渐代谢掉。

另外，土豆中所富含的钾，不仅有助于稳定血压，避免高血压患者的血压波动；还有愈伤、利尿、解痉的功效。



## 张晔说健康吃法



**1.** 把土豆当主食吃，最好适当减少米面等主食的摄入，避免热量摄入过多。

**2.** 土豆所富含的淀粉消化慢，可延缓血糖升高，在放凉后含量更高，因此血糖高的人吃土豆最好凉至常温。

**3.** 蒸土豆是最健康的烹调方式，碳水化合物、矿物质、膳食纤维等营养物质基本没有损失，其中的淀粉也更容易被消化分解，不会给胃肠带来负担。

**4.** 土豆煮熟之后，将之压成泥，可加入奶制品，如奶酪和牛奶，拌匀食用，不仅饱腹感强，还能促进胃肠蠕动，防便秘。尤其是土豆富含钾，奶制品富含钙，一起食用不仅能补钙，强健骨骼，还能防止血压升高，非常适合老人和小孩食用。

## 菜市场的挑选经

一般表皮较厚、颜色发深、麻点较多的土豆口感较面。外表光滑、颜色浅、皮薄、麻点少的土豆口感比较脆。

选购的时候，不要选择未成熟、已发芽或表皮颜色变绿的土豆，因为其有毒物质龙葵素含量很高，有可能会引发中毒症状，不宜食用。

## 巧手储存法

土豆的保存时间相对较长，置于阴凉干燥通风处保存即可。

## 更营养的搭配

土豆	+	牛肉	= 健脾养胃
土豆	+	鸡蛋	= 光泽肌肤 消除疲劳
土豆	+	猪肉	= 消除疲劳



## 张晔的应季厨房

### 酸辣土豆丝

养脾胃，补肺

**材料** 土豆 400 克，青椒、红椒各 20 克。

**调料** 葱末、姜末、盐各 2 克，醋 5 克，植物油少许。

#### 做法

1. 土豆去皮、切丝，放入水中浸泡 5 分钟，控水。青、红椒洗净，去蒂，切丝。
2. 锅置火上，油烧热，放入葱末、姜末炆锅，加入土豆丝翻炒至半透明，加入青椒丝、红椒丝、醋、盐即可。

**健康之道** 这道菜口感酸辣，有和中养胃、健脾利湿、补益肺气的功效。





# 驴肉

## 天上龙肉，地下驴肉

性味归经：性平，味甘、酸，归心、肝经

功效：补气养血、滋阴壮阳、安神去烦

推荐用量：一天 70 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤适宜身体瘦弱者食用

不宜人群：孕妇、脾胃虚寒、慢性肠炎、腹泻者最好不要食用



## 深秋喝驴肉汤，润燥又泻火

驴肉有高蛋白、高氨基酸，低脂肪、低胆固醇、低糖的“两高三低”特点，其纤维细、不肥腻。《本草纲目》说：“驴肉，补血、益气，治远年劳损。”秋季常喝驴肉汤，可补虚养身、润燥泻火。



### 张晔说健康吃法



1. 用驴肉做菜时，可用少量苏打水或者蒜汁、姜末，杀菌、除味。
2. 驴肾可补肾壮阳、强筋健骨；驴皮制成阿胶可补血调经、滋阴养颜。



## 张晔的应季厨房

### 驴肉汤

补虚暖身

**材料** 驴肉 75 克。

**调料** 料酒、盐、花椒水、葱段、姜片、植物油各适量。

#### 做法

1. 将驴肉洗净，用沸水焯透，捞出切片。
2. 油锅烧热，将葱、姜片爆香后，加入驴肉爆炒至水干，加入料酒、盐、花椒水和适量水，煮沸后转小火煮至驴肉熟烂即成。





# Part 4

## 冬之藏

冬雪雪冬小大寒，  
立冬补冬要补肾





# 养藏温补，滋益阴精

立冬气候：立，建始也，表示冬季自此开始。冬是“终了”的意思，有农作物收割后要收藏起来的含义，中国把立冬作为冬季的开始。

立冬三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。

❶ 第一候：水已经能结成冰；第二候：土地也开始冻结；第三候：立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。

## 多食用进补的食物

民间有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。中医认为，冬季是进补的好时节，正确合理的进补，可以帮助身体提高免疫力，加速身体新陈代谢，抵御严寒。冬季要多吃温性、热性的食物，适量增加主食和油脂的摄入，保证优质蛋白质的摄入量，才能有效提高身体的耐寒能力，如牛肉、羊肉、乌鸡、鲫鱼都是进补的好食材。

## 生冷不食、燥热不宜

元代忽思慧所著的《饮膳正要》有曰：“冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”这说明，冬季进补要少食生冷，且不宜燥热，要多食一些滋阴潜阳、热量较高的膳食，但也要注意营养全面，多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，可多食用萝卜、白菜、栗子、豆腐和木耳等食物。

### 温补滋阴老偏方

黄芪 15 克，灵芝 10 克，瘦肉 150 克。肉切成小块，加水适量，放入黄芪、灵芝，煮至猪肉熟烂，细盐调味即可。有补脾益气、滋补强壮、补益精气、扶正培本等功效。

### 张晔告诉你

立冬养生注意温度适宜、进补适度

“冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳汗出，发泄阳气”。立冬以后，不要过度劳累，注意适度增衣，室温也要适度，避免衣物过厚或室温过高造成腠理开泄，不利于敛阴护阳；冬季进补要适度，因人而异，患有炎症、慢性病、或处于急性病期间的患者，进补需要遵循医嘱；在冬季生活养生方面，要注意随时保持愉快的心情，适当的运动也可以帮助身体提高免疫力。



# 栗子

## 立冬吃栗子，全身暖呼呼

性味归经：性平，味甘、微咸，入脾、肾经

功效：益气健脾、补肾强筋、抗衰老

推荐用量：一天 40 克

适宜人群：老幼皆宜，尤其适宜脾虚的老年人食用

不宜人群：糖尿病患者以及胃酸过多者不宜多食



## 冬季多食栗子养神健脾

栗子在立冬时节大量上市，气候转凉，人体气血开始收敛，栗子可养胃健脾、补肾强筋、活血止血，特别适合脾胃虚寒引起的慢性腹泻，肾虚所致的腰酸膝软、肢体不遂、小便频数者食用。



### 张晔说健康吃法



1. 糖炒栗子美味健康又暖身，可买油栗和麦芽糖，在家自己炒，健康卫生。
2. 栗子不宜生吃，把它和肉一起做可化解肉的油腻之感，如栗子鸡等。



## 张晔的应季厨房

### 板栗烧鸡 缓解肾虚

**材料** 白条鸡 75 克，栗肉 30 克。

**调料** 葱花、姜片、料酒、酱油、白糖各 5 克，盐 2 克，植物油少许。

#### 做法

1. 鸡洗净、切块，加料酒、盐腌 10 分钟；栗肉洗净晾干。
2. 锅内倒油烧至六成热，爆香姜片，将鸡块炸至金黄，加入酱油、料酒、盐、白糖，加适量清水烧开，加入栗肉，焖至熟烂后撒葱花即可。





# 白菜

## 立冬白菜是个宝



主要营养成分 / 100 克

热量	17 千卡
蛋白质	1.5 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	3.2 克
维生素 C	31 毫克
膳食纤维	0.8 克

**性味归经：**性凉，味甘，归胃、大肠经

**功效：**润肠排毒、促进消化、利尿解渴、减肥瘦身

**推荐用量：**一天 100 ~ 200 克

**适宜人群：**尤其适宜肺热咳嗽、便秘、肾病患者和腹胀者食用

**不宜人群：**白菜性凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食

## 立冬到来，多吃白菜

白菜含有 95% 的水分，含水量相当高，冬天天气干燥，常吃白菜可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。《本草纲目》曰：“菘性晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。”所以，白菜又有“菘”的别称。白菜不仅口味鲜美，而且具有很高的药用价值。它可以清热解毒、通利肠胃、养胃生津、消食、利尿、清肺热，对于肺热咳嗽、便秘、腹泻、感冒、冻疮等有很好的辅助疗效。

## 菜市场的挑选经

白菜最好买整棵的，切开的白菜如果放置时间过长，会导致维生素流失。整棵选购时最好选择卷叶坚实、有重量感的白菜。



## 张晔说健康吃法



**1.** 白菜中维生素 C 和膳食纤维含量高，切的时候宜顺其纹理切，这样可以减少维生素 C 和膳食纤维的损失，并且相对易熟。烹调的时候加点醋，可减少白菜中维生素 C 的损失。

**2.** 隔夜的熟白菜会产生亚硝酸盐，亚硝酸盐在人体内会转化为致癌物质亚硝胺，因此隔夜的熟白菜不宜再食用。

## 小偏方

### 冰糖白菜根汤

**材料：**大白菜根 3 个，冰糖 30 克。

**制作：**大白菜根洗净，放入锅中，加入冰糖，再加适量水煎。

**用法：**饮服，每日 3 次，连服 4 ~ 6 日。

**适用范围：**百日咳初咳期。

## 巧手储存法

将白菜用厨房用纸包一下，然后放入保鲜袋，入冰箱冷藏。

**Tips：** 适当食用酸菜，可开胃、助消化

大白菜还可以做成酸菜食用，以白菜为原料腌制而成，酸菜具有独特的酸香味，源自酸菜发酵过程中产生的一种酶，能调节胃肠道生理功能，还能开胃、增强食欲。

酸菜最好家庭自制或者购买正规厂家生产的，不宜购买散装酸菜，以免存在卫生隐患。

## 更营养的搭配

白菜	+	木耳	=	健脾养胃 促进胃肠蠕动
白菜	+	豆腐	=	补钙 促进钙的吸收
白菜	+	番茄	=	预防感冒 舒缓情绪



## 张晔的应季厨房

### 醋熘白菜

清热，滋阴，养胃

**材料** 白菜帮 400 克。

**调料** 葱丝、姜丝、蒜末、干辣椒段 各 5 克，醋 15 克，白糖、盐 各 2 克，水淀粉、植物油各少许。

#### 做法

1. 白菜帮洗净，切块。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱丝、姜丝、蒜末、干辣椒段，倒入白菜块翻炒至变软。
3. 放盐、白糖和醋翻炒均匀，用水淀粉勾芡即可。

**健康之道** 这道菜有清热除烦、滋阴润燥、利尿通便等功效。



# 乌鸡

以内养外就靠它



主要营养成分 / 100 克

热量	111 千卡
蛋白质	22.3 克
脂肪	2.3 克
碳水化合物	0.3 克
维生素 B <sub>2</sub>	0.2 毫克
维生素 E	1.77 毫克

**性味归经：**性平，味甘，归肝、脾、肾经

**功效：**补肝益肾、益气补血、滋阴清热、健脾止泻

**推荐用量：**一天 100 克

**适宜人群：**乌鸡对产后亏虚、乳汁不足及气血亏虚引起的月经不调、子宫虚寒、经行腹痛等症，均有很好的疗效，适宜产妇食用；老年人常吃，有很好的补虚作用

**不宜人群：**感冒患者不宜食用，以免生痰助火，生热动风

## 冬日食乌鸡滋补又美颜

冬季，人体往往会觉得寒冷，通过具有滋补效果的饮食可以很好地促进气血循环，达到暖身养胃的功效，乌鸡具有很强的补虚劳、养气血的功效，很适合冬季食用。

乌鸡中蛋白质、烟酸、维生素E、磷、铁、氨基酸等物质含量均高于普通鸡肉，而胆固醇和脂肪含量却很低，是很好的滋补品。

尤其是女性，经常食用乌鸡肉，可起到延缓衰老、美容养颜、防治女性缺铁性贫血症的作用。

## 巧手储存法

买回来的乌鸡如不即时食用应放入冰箱的冷冻室保存。

## 张晔说健康吃法

**1.** 乌鸡适合熬汤食用，不但肉质细嫩鲜美，并且汤汁里还包含较多的黑色胶体物质，对人体具有特殊的滋补作用。

**2.** 乌鸡熬汤的时候，可将其骨头砸碎一起熬炖，滋补效果最佳。另外选用锅具时，不要用高压锅，使用砂锅文火慢炖最好。

## 菜市场的挑选经

选购乌鸡时，可观察鸡肉下方有无渗出血水，以血水较少者为佳，证明新鲜度较好。还可观察同样大小鸡的鸡肉毛孔，以粗大者为佳，这表示鸡肉成熟度足，运动量够。

## 小偏方

### 何首乌煲乌鸡汤

**材料：**乌鸡肉 200 克，制何首乌 20 克。

**调料：**盐 5 克。

**制作：**将乌鸡肉切块，制何首乌拣去杂质，洗净，装入纱布袋中，扎好，入砂锅中用文火炖熟，取出药渣，食肉饮汤。

**用法：**一天 2 次。

**适用范围：**精神不振、腰膝酸软。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 党参枸杞煲乌鸡

补中益气

**材料** 乌鸡 300 克，党参 10 克，枸杞子、桂圆肉各适量。

**调料** 姜片、盐各适量。

#### 做法

1. 将乌鸡洗净，切块，用沸水略烫煮后捞出；党参洗净，切段。
2. 锅煲中放入鸡块、党参、姜片、枸杞子、桂圆肉、盐，再加适量清水，隔水蒸 2 个小时即可。

**健康之道** 乌鸡具有滋阴清热、补肝益肾、健脾止泻等功效；党参为中医常用的传统补益药材，具有补中益气、健脾益肺之功效。熬制成汤食用有滋阴补气、提高身体免疫力的作用。







# 温肾阳，来年阳气长

小雪气候：小雪节气，东北风开始成为中国广大地区的常客，气温下降，逐渐至零摄氏度以下，但大地尚未过于寒冷，虽开始降雪，但雪量不大，故称小雪。

小雪三候：一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。

**注**第一候：由于气温降低，北方多下雪，不再下雨了，雨虹也就看不见了；第二候：因天空阳气上升，地下阴气下降，导致阴阳不交，天地不通，所以万物失去生机；第三候：天地闭塞而转入严寒的冬天。

## 增加温热食物

小雪节气，天气干燥，温度较低，人体中寒气旺盛，在这个季节多吃一些黑色的食物其实是更好的选择，黑色的食物有很多，包括黑芝麻、黑木耳等。它们都是能够迅速帮助身体产生热量的食物，黑豆、黑枣、金针菇、鲫鱼、虾等不仅可以补养肾气，还可以抵抗寒冷，而且能够润肺生津，具有很好的保健功能。

## 减咸增苦，滋养心

小雪以后，自然界真正进入到万物收藏的阶段，人体的肾气相对旺盛。《黄帝内经》说：“冬日肾水味咸，恐水攻火，故宜养心。”冬季的饮食调养不宜过多食用咸味食品，以免使本来就偏亢的肾水更亢，致使心阳的力量减弱，所以，冬天的饮食原则是减咸增苦，抵御肾水，滋养心气，维持人体的阴阳平衡。

### 补气养肾老偏方

取黑米300克，淘净，沥干，炒至米粒露出白心，凉凉，密闭存放。食用时，取适量冲入开水，闷15分钟，趁温热饮用，有补气养肾、扶正固本的作用。

### 张晔告诉你

小雪之后，要早睡迟起

在起居方面，小雪节气后要坚持“早睡迟起”，一则可以养阳气，二则可以固阴精。但要注意，虽然气温走低，日趋寒冷，但夜里睡觉时忌用棉被蒙头，否则会影响空气流通，阻碍人体新陈代谢。

# 金针菇

健脑益智，温阳补肾



性味归经：性凉，味甘、咸，归肝、胃经

功效：降血降脂、健脑益智、抗疲劳

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适用于易过敏的人群

不宜人群：脾胃虚寒者不宜食用过多

## 冬天食用金针菇能温补阳气

中医认为，肾生髓，脑为髓之海，健脑就能培补脑髓，固化肾精，温补阳气。因此，冬天适当食用金针菇，有较好的健脑益智、温阳补肾的作用。



### 张晔说健康吃法



金针菇一定要煮熟再吃，否则容易引起中毒。将鲜品水分挤干，放入沸水锅内氽一下捞起，凉拌、炒、做汤均可，也可作为荤素菜的配料使用。



### 张晔的应季厨房

## 金针肥牛 健脾养肾

**材料** 肥牛肉片 75 克，金针菇 150 克，红尖椒碎 15 克。

**调料** 淀粉 25 克，盐 2 克，植物油少许。

### 做法

1. 金针菇去根，洗净。
2. 油锅烧热爆香红尖椒碎，加入清水、肥牛肉片和金针菇，炒至将熟，加入盐，水淀粉即可。

**健康之道** 这道菜能强身健骨、健脾养肾、增强体质。



# 鲫鱼

## 补肾养气



主要营养成分 /100 克

热量	108 千卡
蛋白质	17.1 克
脂肪	2.7 克
碳水化合物	3.8 克
钙	79 毫克
钾	290 毫克

**性味归经：**性平，味甘，归脾、胃、肾经

**功效：**补充蛋白质、美肤平皱、催乳通络

**推荐用量：**一周 1 ~ 2 次，一次 40 ~ 75 克

**适宜人群：**产后、术后以及体虚者适宜食用鲫鱼，有助于身体恢复

**不宜人群：**中医认为鲫鱼为发物，皮肤病患者、感冒发热者不宜多食

## 冬季多食鲫鱼，温补效果好

俗语有“冬鲫夏鲤”的说法，这是从鱼肉的口味来说的，冬季的鲫鱼、夏季的鲤鱼相对于其他季节更为肥美。

鲫鱼有润燥滋补的作用，且鲫鱼性平，虽然常有“鱼生火”的说法，但鲫鱼除外，如《本草纲目》所说：“诸鱼属火，唯鲫鱼属土，故能养胃。”所以，鲫鱼有祛寒补阳的功效，还可以健脾开胃、利水消肿，对于脾胃虚弱、食欲缺乏的人群有很好的食疗功效。

此外，鲫鱼富含优质蛋白，每 100 克鲫鱼中，蛋白质含量高达 17 克，仅次于对虾，且鲫鱼容易消化吸收，民间常给产妇炖食鲫鱼汤，既可以补虚，又有通乳催奶的作用，还可有效缓解气血虚弱、产后乳汁不足等症状。更可以在冬日为肝肾疾病、心脑血管疾病患者补充优质蛋白质。



## 张晔说健康吃法



**1.** 因水污染问题，鱼体内容易重金属超标，尤其是汞含量超标。而 250 克以下的鲫鱼鱼龄小，体内汞的含量相对较低。如果超过 250 克，则鱼头最好不要食用，因为如果汞含量超标，多聚集于鱼头，其次是鱼皮、鱼肉、鱼子。

**2.** 鲫鱼清蒸或煮汤营养效果最佳，若经煎炸则食疗功效会打些折扣。鲫鱼豆腐汤是冬季鲫鱼最佳吃法之一。

**3.** 处理鲫鱼时，将鱼去鳞、剖腹洗净后，放入盆中倒一些黄酒，能除去鱼的腥味，并使鱼滋味鲜美；或将鲜鱼剖开洗净，在牛奶中泡一会儿，既可除腥，又能增鲜。另外，应注意去掉其咽喉齿（位于鳃后咽喉部的牙齿），以避免在清炖、红烧时，汤汁味道泥腥味较重的情况。

## 菜市场的挑选经

**辨形：**应挑选游动自如、鱼鳞平整有光泽、鱼眼清澈且手拉鳞片不易脱落的鲫鱼。

## 巧手储存法

活鲫鱼可放入水盆中，每天换水，一般能存活 2 周左右。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 鲫鱼豆腐汤 健脾利胃

**材料** 鲫鱼 1 条（约 200 克），豆腐 250 克。

**调料** 姜片、葱段、葱花、香菜段各 3 克，盐 2 克，白酒、料酒各 10 克，植物油少许。

#### 做法

1. 先将鲫鱼除去鳞、内脏，清洗干净，在鱼身上抹点白酒、盐，腌渍 10 分钟。
2. 将豆腐切成 1 厘米的小块，然后放入烧开的淡盐水中，烫 3 分钟后捞出，沥干水分备用。
3. 锅内倒油烧热，放入姜片爆香后放鲫鱼，煎至微黄，倒入适量水，放葱段、料酒，大火煮开后改小火煮 20 分钟。
4. 待到鱼汤呈乳白色时，加盐，放入豆腐块，再煮 5 分钟，放葱花、香菜段调味即可。

**健康之道** 鲫鱼富含蛋白质、脂肪、维生素 A、盐酸、钙、磷等，豆腐富含蛋白质，易消化吸收，两者一起熬汤食用可健脾利胃、吸收丰富的蛋白质。





# 黑豆

## 养肾固精还暖身

性味归经：性平，味甘，归脾、肾经

功效：补肾强骨、控糖降脂、乌发明目、抗衰防老

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：常食黑豆能软化血管，心脏病患者可经常食用；黑豆的血糖生成指数很低，糖尿病患者可适量食用

不宜人群：消化不良者不宜多食



## 冬季多食黑豆养肾又御寒

冬季属黑，五脏属肾，是滋补肾阳的好时节，适当多吃黑豆，可补养肾脏，同时黑豆富含铁和铜等矿物质，其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示，冬季吃黑豆有助肌肉获得更多血氧，增强机体免疫力和抗寒能力。



### 张晔说健康吃法



1. 黑豆皮呈黑色，富含花青素，有很好的抗氧化功效，可清除体内自由基，故食用黑豆时不宜去掉外皮。
2. 黑豆不易煮熟，食用之前可先浸泡 4 小时。



### 张晔的应季厨房

## 黑豆紫米粥

健肾，益气，补虚

材料 黑豆、紫米各 20 克。

### 做法

1. 黑豆、紫米洗净，浸泡 4 小时。
2. 锅内加适量水，煮开后加紫米、黑豆再次煮开，转小火煮至熟即可。

**健康之道** 黑豆可固肾益精、增强体力、调养肾虚、缓解疲劳，搭配紫米，有滋阴补肾、明目活血、补虚功效。



# 虾

## 补肾壮阳，营养美味



**性味归经：**性温，味甘，入脾、肾经

**功效：**预防骨质疏松、补肾壮阳、增强人体免疫力

**推荐用量：**一周1~2次，一次40~75克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜骨质疏松、心血管疾病患者食用

**不宜人群：**中医认为虾为发物，过敏体质及皮肤病患者慎食

## 冬季多食虾可强肾健体

中医认为，虾有补肾壮阳、化痰开胃的功效，冬季正是养肾的好时节，多食虾肉可改善肾虚阳痿、脾虚食少的症状。从营养学来看，虾中含有丰富的镁，能减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化；所含的B族维生素，能消除疲劳、增强体力。



### 张晔说健康吃法



虾壳中含钙量很高，但吸收率并不理想，可将虾壳研磨成粉，煮粥煮汤时加入，还可增鲜，且补钙效果非常好。



### 张晔的应季厨房

## 西蓝花炒虾仁

### 改善肾虚阳痿

**材料** 虾仁50克，西蓝花150克。

**调料** 盐、植物油各适量。

#### 做法

1. 西蓝花洗净，掰小朵，焯水；虾仁洗净。
2. 油锅烧热，放虾仁，迅速过油至熟。
3. 倒入西蓝花，加盐，加少量水，炒熟即可。





# 温补避寒，防燥护阴

大雪气候：大雪，顾名思义，是雪量大的意思。古人云：“大者，盛也，至此而雪盛也。”到了这个时候，雪往往下得大，范围广，民间常有“瑞雪兆丰年”的说法。

大雪三候：一候鹖鴠不鸣；二候虎始交；三候荔挺出。

**注**第一候：此时因天气寒冷，寒号鸟也不再鸣叫了；第二候：由于此时是阴气最盛时期，正所谓盛极而衰，阳气已有所萌动，所以老虎开始有求偶行为；第三候：荔挺为兰草的一种，也可简称为“荔”，由于感到阳气的萌动而抽出。

## 多吃些温热补益的食物

天气越来越寒冷了，在寒冷的天气里，应该选择一些温热补益的食物来调节自己日常的饮食，以达到强身健体和暖身御寒的目的，可选择桂圆、核桃、木耳、萝卜、辣椒、红枣等，这些食物富含蛋白质及脂肪，产生的热量多，对于改善身体虚寒、阳气不足的症状效果较好。

## 以滋阴潜阳为原则

为了防止上火，在干燥的冬季还需要多食用藕、木耳等护阴食物，尤其是体弱多病、精气亏损的中老年人，更应注意阴阳平衡。每日还应补充足量的水果，如柚子、苹果等生津类水果。

### 温阳补肾老偏方

优质党参 30 克，洗净备用；选取羊瘦肉 250 克，切成薄片备用。锅内放素油、姜丝、盐及水，煮沸后加入党参，再煮 10 分钟，倒进羊肉薄片，加料酒、五香粉调味，稍煮即可。

### 张晔告诉你

饮食注意适量，不宜过饱

冬季饮食摄入量相对增加，但是活动量相对减少，吃得过饱容易造成气血运行不畅。因此晚餐要适当控制，饭后要适当活动，若有腹胀的情况，可以自己按摩腹部，帮助食物消化，或者饮食中增加粗粮摄入，以免积食，引起便秘。

# 桂圆

## 身材小，营养多

性味归经：性温，味甘，归心、脾经

功效：养血安神、长智敛汗、开胃益肺

推荐用量：一天 20 克

适宜人群：老年人、更年期女性、失眠、贫血者

不宜人群：桂圆属温热食物，多食易滞气，故上火、发炎者不宜多食



## 多食桂圆补血养气

冬日寒冷，桂圆富含葡萄糖、蔗糖及蛋白质，含铁量也较高，可提高热能、补充营养，促进血红蛋白再生，能辅助治疗心悸、心慌、失眠、健忘等症。



### 张晔说健康吃法



1. 桂圆可以直接食用，每天吃几个桂圆，可缓解心悸失眠等症状。
2. 桂圆与红枣、红糖煮粥，可以养血。



## 张晔的应季厨房

### 山楂桂圆汤 养身补虚

**材料** 山楂肉、荔枝肉各 50 克，桂圆肉 20 克，枸杞子 5 克。

**调料** 红糖适量。

#### 做法

1. 山楂肉、荔枝肉、桂圆肉、枸杞子分别洗净。
2. 锅内加适量水，放入山楂肉、荔枝肉、桂圆肉，煮开后转小火煮 20 分钟，加入枸杞子和红糖，稍煮即可。





# 核桃

## 冬日核桃最滋润



主要营养成分 / 100 克

热量	627 千卡
蛋白质	14.9 克
脂肪	58.8 克
碳水化合物	19.1 克
维生素 E	43 毫克
钙	56 毫克

**性味归经：**性温，味甘、涩，归肾、肺、肝经

**功效：**健脑益智、润肠通便、乌发养颜

**推荐用量：**一天 2 ~ 3 个

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜神经衰弱者、气血不足者、脑力劳动者以及肾虚、尿频者食用

**不宜人群：**核桃易生痰，痰多上火者不宜食用。另外，核桃富含油脂，高脂血症患者不宜多食

## 冬天食核桃滋润效果好

核桃仁自古以来就有“万岁子”、“长寿果”之称，其富含的维生素 E 可使细胞免受自由基的氧化损害，有很强的健脑补脑功效。

冬季是补肾养肾的季节，因此冬季应当多食用一些有益肾气、补肾强肾的食物，核桃就是不错的选择。核桃具有很强的补肾功效，可固精强腰、温肺定喘、润肠通便。此外，头发的颜色与肾气之间息息相关，生白发跟肾气不足有一定的关系，因此多吃核桃也有助于黑发。

核桃中还含有丰富的优质脂肪酸，可以减少肠道对胆固醇的吸收，对动脉硬化、高血压和冠心病有益，此外，核桃中含有的油脂和丰富的膳食纤维还能有效改善肠燥便秘，同时保持皮肤滋润。因此，很适合在冬季这种非常干燥的季节里食用。

## 张晔说健康吃法

**1.** 核桃仁外包裹着一层薄薄的褐色外皮，这层外皮口感比较苦涩，很多人不喜欢，将其弄掉再吃，其实这层外皮中含有很多营养，最好不要丢弃。

**2.** 核桃可以打成粉，更易保存。可每日适量食用，针对老人、小孩、男性和女性都有着不同功效，可补脑益智、延缓衰老、养发美颜、补肾养胃，增强人体免疫力。

**3.** 核桃还可加入杂豆或杂粮，用豆浆机打成豆浆，或者煮成粥，尤其适合冬季食用，暖身保健效果很好。

**4.** 核桃果肉之间的分心木具有很好的养心安神、补肾固肾、补血活血的功效，尤其是有失眠、尿急尿频、遗精滑泄等症状的人，每天将 3 克核桃分心木泡水，早晚各喝一杯，能有效缓解症状。

## 菜市场的挑选经

要挑选个头均匀，外壳光洁，外壳上的花纹相对多且浅，并且缝线紧密的核桃。拿起核桃掂掂重量，要选沉一些的，轻飘飘、没有分量的，多为空果、坏果。

## 巧手储存法

核桃最好放在透气性好的布袋、麻袋中，置于阴凉、干燥、通风处。

## 更营养的搭配

核桃	+	芝麻	=	抗衰老 乌发
核桃	+	百合	=	润肺益肾 止咳平喘



## 张晔的应季厨房

### 鸡丁核桃仁

温补肾阳

**材料** 鸡胸肉 75 克，核桃仁 10 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 料酒 5 克，葱末、姜末、蒜末各 3 克，盐 2 克，植物油适量，水淀粉 10 克。

#### 做法

1. 鸡胸肉洗净，切丁；鸡蛋去蛋黄留蛋清；将鸡丁用盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉调匀拌好。
2. 锅内倒油烧热，下葱末、姜末、蒜末爆香，将鸡丁下锅翻炒至快熟时，放核桃仁炒匀即可。

**健康之道** 这道菜有补肾固精、温肺定喘、强筋健骨、润肠等功效。



Part  
4

冬之藏

# 萝卜

神奇小人参，吃了活百岁



主要营养成分 / 100 克

热量	21 千卡
蛋白质	0.9 克
脂肪	0.1 克
碳水化合物	5.0 克
维生素 C	21 毫克
钾	173 毫克

**性味归经：**性凉，味甘、辛，入肺、胃经

**功效：**促进消化、保护肠胃、润肺、增强免疫力

**推荐用量：**一天 60 ~ 80 克

**适宜人群：**一般人群均可食用，尤其适宜便秘、高血压、肥胖者食用

**不宜人群：**生白萝卜有刺激性，且易产气，所以脾胃虚寒者不宜多食，尤其不宜空腹食用

## 冬季多食萝卜可去火化痰

冬季进补讲究“五畜为益、五菜为充”，就是说吃肉进补的同时也要吃蔬菜作为补充，只有均衡营养才能达到全面滋补五脏的效果。萝卜是冬季养生的首选蔬菜之一，有“秋后萝卜赛人参”的赞誉。《本草纲目》中提到萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。冬季人们往往吃肉较多，而吃肉易生痰，易上火。在吃肉的时候搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配料的菜，不但不会上火，更能起到很好的营养滋补作用。

## 巧手储存法

萝卜上边长叶的地方都要用刀削去，然后放到保鲜袋里封上口，放入冰箱或阴凉处保存，这样可以防止萝卜水分流失。



## 张晔说健康吃法



**1. 萝卜的三段式吃法：**白萝卜顶部到 3 ~ 5 厘米处，水分较少，质地很硬，适宜切丝爆炒、做汤、调馅，味道极佳；萝卜中段，含糖量较多，甜度较大，质地脆嫩，口感最好，适合生吃，可拌沙拉、做凉菜，也可以炆炒、做汤；萝卜中段以下到尾部，含有较多的淀粉酶和芥子油，味道辛辣，有健胃消食的效果。可炒、炖汤、做馅。

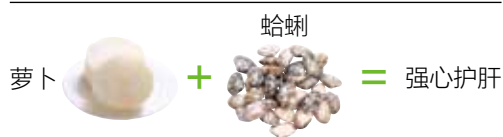
**2. 萝卜还可醒酒，**其中富含的淀粉酶能加快乙醛排泄；萝卜所含维生素 C，可提高肝脏功能，促进乙醛分解；白萝卜中含有 91.7% 水分，可稀释酒精浓度，缓解不适。可做萝卜生姜汁，将萝卜汁液和生姜汁混一定比例的水饮用。不但能治疗醉酒，还能温胃养胃。

## 菜市场的挑选经

**用手摸：**一般萝卜皮光滑的肉质更细。还可以掂掂分量，略沉则表明不是空心萝卜。

另外，萝卜表面的气眼排列均匀，并在一条直线上的一般比较甜，反之则可能会有些辣。

## 更营养的搭配



## 张晔的应季厨房

### 萝卜羊排汤

温补效果好

**材料** 羊排骨 100 克，白萝卜 150 克。

**调料** 盐 2 克，姜片、葱段各 5 克，料酒 10 克，葱花少许。

#### 做法

1. 羊排骨洗净，剁成大块，沸水焯烫，捞出，用温水冲净备用；白萝卜去皮洗净，切厚片。
2. 煲锅中倒适量清水，放羊排骨块、葱段、姜片、料酒大火煮沸后改小火炖 1 小时，加白萝卜片继续炖煮约 30 分钟，撒上葱花，加盐调味即可。

**健康之道** 羊肉有很好的温补效果，萝卜可防治内热、上火，二者搭配可使营养均衡，养身不燥。





# 辣椒

## 为你驱寒送暖

性味归经：性热，味辛，归心、脾经  
功效：温中散寒、健胃消食、活血消肿  
推荐用量：一天 30 克  
适宜人群：一般人群均可食用  
不宜人群：不宜多食，阴虚有热者勿食



## 冬季多食辣椒加速血液循环

冬天寒冷，想要祛寒暖身，吃辣椒是个不错的选择。吃辣会让身体发热，促进血液循环，还具有开胃消食，增进食欲的功效。而且辣椒里面含有大量维生素 C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇，改善血管性头痛等症状。



## 张晔说健康吃法



1. 吃辣椒时尽量选滋阴、降燥、泻热的食物搭配，如鸭肉、虾、鲫鱼、丝瓜、黄瓜等。
2. 天气干燥时节少吃辣，可以选用不是太辣的辣椒种类食用，既补充维生素又不上火。



## 张晔的应季厨房

## 辣椒炒兔 温中散寒

**材料** 净兔肉 150 克，青辣椒、红辣椒各 50 克。

**调料** 盐 2 克，葱、酱油各 5 克，水淀粉 20 克，植物油适量。

### 做法

1. 净兔肉切丁；青辣椒、红辣椒洗净，均切丁；将盐、酱油和水淀粉调成味汁。
2. 油锅烧热，炒散兔肉丁，加青椒丁、红椒丁炒至断生，烹入调味汁，加入葱段即可。



# 木耳

## 冬日里的补肾、护阴能手

性味归经：性平，味甘，归胃、大肠经

功效：补血养颜、润肠通便、排毒、保护心血管

推荐用量：一天 50 ~ 80 克（泡发木耳）

适宜人群：便秘者和癌症患者适宜多食

不宜人群：木耳可润肠通便，腹泻者不宜多食



## 冬季食用木耳养肾、排毒

冬季养生补肾，效果事半功倍。黑色属肾，多吃黑色食物，如黑木耳对补肾很有好处。而且，黑木耳中丰富的铁还可改善血液循环，从而有利于抗寒。冬天吃黑木耳有清肺益气、润燥滋补强身之效。另外，冬季大风，浮尘万里，黑木耳中的胶质还能促使消化道内残留的杂质排出体外。



### 张晔说健康吃法



1. 血脂异常的人可常吃黑木耳，有一定食疗作用。
2. 黑木耳最好煮熟吃，护心效果更好。
3. 泡发黑木耳时，水里放点盐，可清理得更干净。



### 张晔的应季厨房

## 木耳桂花糖水 养护肾气

材料 干木耳 30 克。

调料 冰糖 20 克，枸杞子、糖桂花各 10 克。

### 做法

1. 木耳洗净，用温水泡发，撕小朵。
2. 锅里加适量水，放入木耳和冰糖，烧开后转小火煮 20 分钟，加入枸杞子和糖桂花，继续煮至浓稠即可。





# 护阳气，巧进补积蓄能量

冬至气候：冬至是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日，冬至俗称冬节、亚岁等，冬至开始数九，意味着从冬至开始进入全年最冷的三九天气。

冬至三候：一候蚯蚓结，二候麋角解，三候水泉动。

**注** 第一候：传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；第二候：麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至阳生，麋感阴气渐退而解角；第三候：由于阳气初生，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

## 多吃些养阳、润燥、散寒的食物

冬至之后，饮食要注意多元化，谷、果、肉、蔬菜应合理搭配，并适当补充高钙食品，注重保护身体阳气，通过巧妙进补积蓄力量。另外，还可以多吃坚果，诸如花生、核桃、榛子和栗子等，冬天天气较冷，坚果属热性，吃坚果可以御寒，增强体质。

## 要增加维生素的摄取

冬季缺少蔬菜，容易导致维生素的缺乏，因此应该特别注意增加维生素C的蔬果，如白萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆、柑橘、苹果等，还要增加肉类、蛋类、豆类等食物，以保证身体对维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等的需求。

### 冬至吃水饺，耳朵冻不掉

冬至吃水饺要从医圣“张仲景”说起，相传张仲景辞官回乡，正值冬季，大雪纷飞，百姓们饥寒交迫，耳朵都冻伤了。于是张仲景和徒弟搭建医棚，用驱寒的食材制作成像耳朵似的“娇耳”，又煮了驱寒汤，免费分发给百姓，帮助百姓度过严寒，从此就有了“冬至吃水饺，耳朵冻不掉”的说法。

### 张晔告诉你

冬至后要加强养阳、防寒

冬至时节，应尤其注意保护身体的阳气，以抵抗严寒和各种疾病的侵袭，在疾病预防方面，主要是防止受季节性流感病毒的侵害，精心养护心脑血管病及其他慢性病患者的身体。冬至之后开始“进九”，更要加强御寒，可以在睡前进行泡脚按摩，有助于舒筋活血、预防疾病。

# 黄豆

## 强筋益肾



性味归经：性平，味甘，归脾、大肠经

功效：通便、降脂控糖、保护血管、补钙壮骨、健脑益智

推荐用量：一天 30 克

适宜人群：尤其适宜“三高”、更年期综合征、骨质疏松患者食用

不宜人群：黄豆易产气，食积腹胀者不宜食用，否则会加重症状

## 多食黄豆补肾强体

中医认为黄豆是“肾谷豆”，具有很好的补肾强筋作用。豆类食品适合冬天补脾胃，尤其是食用有“豆中之王”、“植物肉”之称的黄豆，可清热、解毒，对于胃中积热、厌恶油腻有很好的疗效。



### 张晔说健康吃法



1. 黄豆打成豆浆饮用，暖身又营养，可补充大豆异黄酮，对女性有好处。
2. 黄豆搭配杂粮煮粥，可补充膳食纤维；与肉煮食，易吸收、解油腻。



### 张晔的应季厨房

## 黄豆炖猪蹄 强肾养阳

**材料** 猪蹄 150 克，水发黄豆 50 克。

**调料** 酱油、料酒各 15 克，葱末、姜片各 5 克，胡椒粉、盐各 2 克，植物油适量。

### 做法

1. 猪蹄洗净，剁块，加料酒焯去血水；黄豆洗净。
2. 油锅烧热，爆香姜片，放猪蹄块爆炒，加黄豆、酱油、盐和清水煮沸后转小火煮熟，调入葱末、胡椒粉即可。





# 猪肉

补血暖身不会冷



主要营养成分 / 100 克

热量	395 千卡
蛋白质	13.2 克
脂肪	37 克
碳水化合物	2.4 克
胆固醇	80 毫克
铁	1.6 毫克

性味归经：性平，味甘、咸，归脾、胃、肾经

功效：强身健体、补血养血、滋阴润燥

推荐用量：一天 40 ~ 75 克

适宜人群：一般人群均可食用

不宜人群：猪肉中尤其是肥肉中胆固醇含量较高，糖尿病、肥胖人群及血脂较高者不宜多食

## 冬季适量多食猪肉可补充热量

冬季天气寒冷，可适量食用猪肉等富含完全蛋白质和脂肪的肉类食物，可完成人体日常生活的能量供给，尤其是精猪瘦肉的蛋白质可补充豆类蛋白质中必需氨基酸的不足；而脂肪含量丰富的肥猪肉可提供人体热量；猪肉的维生素 B<sub>1</sub> 含量高，能消除人体疲劳，还能维持神经系统健康；猪肉还可为人体提供血红素铁（有机铁）和促进铁质吸收的半胱氨酸，这些物质可有效改善缺铁性贫血。

## 菜市场的挑选经

新鲜猪肉，瘦肉部分呈鲜红色或粉红色；肥肉部分应该呈白色或乳白色，且质地比较硬。同时，应以用手按压有弹性，无液体流出为宜。



## 张晔说健康吃法



1. 猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少 30% ~ 50%，不饱和脂肪酸会增加，而胆固醇含量会大大降低，故宜长时间炖煮，炖煮后的肉尤其适合血脂高、血压高的人食用。

2. 猪肉属酸性食物，为保持膳食平衡，烹调时宜适量搭配些豆类和蔬菜等碱性食物，如黄瓜、胡萝卜、海带、土豆、芋头、藕、木耳、豆腐等。

3. 不要食用猪颈部及全身各部的灰色、黄色或暗红色的“肉疙瘩”，这些属于淋巴，含有病菌。

4. 猪肉的烹调方式有很多种，但是以炖、煮、蒸为最好，炸和烤最差。因为在炸、烤的高温下，肉的蛋白质会变性生成苯并芘等有致癌作用的化学物，故应尽量避免。

## 巧手储存法

短时间保存可放于冰箱冷藏室，长时间保存则需要放入冰箱冷冻室。冷冻时最好切成小块，用多少解冻多少，反复解冻会导致猪肉变质。

**Tips :** 猪肉与茶不可同食

食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间。

## 更营养的搭配

猪肉	+	大蒜	=	促进维生素B <sub>1</sub> 的吸收
猪肉	+	白菜	=	补充营养帮助消化

## 猪的其他部位

猪蹄

富含蛋白质、脂肪等成分，具有补血、填肾精、润滑肌肤、强健腰腿的功效，非常适合老年人及体弱血虚者食用。

猪肚

性温，味辛，入胃、大肠经，可补虚损、益气血、健脾胃。常见菜式有黑胡椒猪肚汤、莲子猪肚、凉拌猪肚等。

猪肝

富含铁，是补铁的绝佳食物，但是胆固醇含量较高，故“三高”患者不宜多吃。常见菜式有卤猪肝、盐水猪肝等。

猪肾（猪腰）

性甘，味平，可缓解肾虚导致的腰痛、水肿等症。常见菜式有爆炒腰花、杜仲猪腰汤等。

## 猪肉各部位健康吃法

### 臀尖肉

**特点：**位于臀的上部，纯瘦肉，肉质细嫩。

**烹调方法：**适合切成肉丁、肉丝、肉片等，多用于爆、熘、炸、炒等。

**应季佳肴：**蒜泥白肉等。

### 里脊肉

**特点：**是脊骨下面与大排骨相连的那条瘦肉，肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉。

**烹调方法：**最适合炸、熘、炒、爆。

**应季佳肴：**糖醋里脊等。

### 坐臀

**特点：**位于后腿上方，臀尖肉的下方臀部，纯瘦肉，肉质较老，纤维较长。

**烹调方法：**一般用于煮、酱、炒等。

**应季佳肴：**白切肉、回锅肉等。

### 弹子肉（又名“后腿肉”）

**特点：**位于后腿腿骨上，均为瘦肉，肉质较嫩。

**烹调方法：**多用于熘、炒、烧、煸、炸，也可用于氽汤。

**应季佳肴：**五香炸酥肉等。

### 猪后蹄

**特点：**猪后蹄的蹄筋较前蹄好。

**烹调方法：**多红烧、酱、煮汤等。

**应季佳肴：**酱猪蹄等。

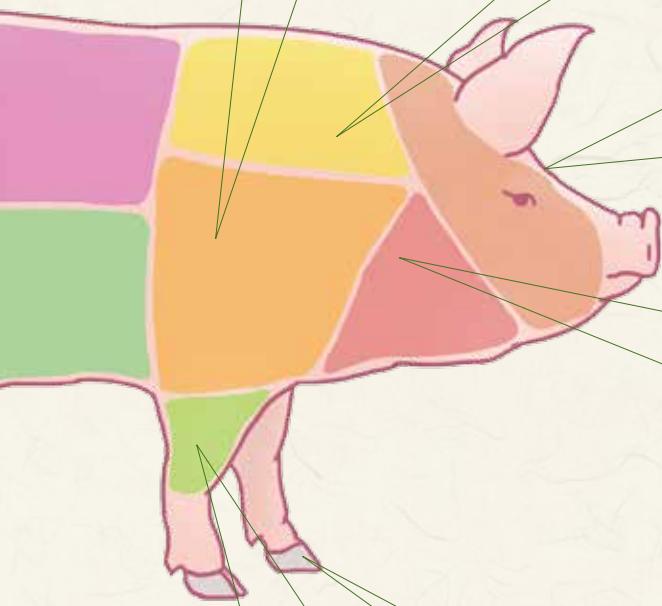
### 五花肉

**特点：**五花肉又称肋条肉、三层肉，一层瘦肉一层肥肉，相互交织，口感鲜嫩，肥肉遇热容易化，瘦肉久煮也不柴。

**烹调方法：**红烧、焖、炖、蒸。

**应季佳肴：**红烧肉、梅菜扣肉等。





### 上脑肉

**特点：**是背部靠近脖子的一块肉，瘦中夹肥，肉质较嫩。

**烹调方法：**粉蒸、炖。

**应季佳肴：**粉蒸肉等。

### 梅花肉

**特点：**以瘦肉为主，约占 90%，瘦肉之间夹杂着数条细细的肥肉丝，且肥肉丝纵横交错，口感香嫩不腻，久煮不老。

**烹调方法：**叉烧、煎、烤等。

**应季佳肴：**香煎梅花肉等。

### 猪头

**特点：**猪头，猪耳、猪舌都是很好的下酒菜。

**烹调方法：**适合酱、烧、煮、腌，多用来制作冷盘。

**应季佳肴：**扒猪脸、卤猪头肉、凉拌耳丝等。

### 夹心肉（也称软五花）

**特点：**位于前槽、颈和前肘子的中间，由三层瘦肉、二层肥膘互夹，俗称五花三层，皮较薄，质较松软。

**烹调方法：**适合做汤、红烧、炖、煮等，也适合做馅。

**应季佳肴：**葱爆夹心肉、红烧夹心肉等。

### 前腿肉

**特点：**位于前腿，肉易吸收水分。

**烹调方法：**做馅、做肉丸子、煮汤。

**应季佳肴：**珍珠丸子等。

### 猪前蹄

**特点：**只有皮、筋、骨，没有肉。前蹄的蹄筋不如后蹄的好。

**烹调方法：**多红烧、酱、炖汤等。

**应季佳肴：**红烧猪蹄、卤猪蹄等。





### 红烧肉 改善缺铁性贫血

**材料** 五花肉 250 克。

**调料** 桂皮、干红辣椒各 5 克，姜片、葱段、生抽、老抽各 5 克，冰糖 4 克，料酒 10 克，八角 1 个，香菜段少许，植物油适量。

#### 做法

1. 把五花肉稍煮，取出冲洗，沥干，切方块，慢煎至呈金黄色。
2. 锅里倒油，倒入冰糖小火炒化成糖浆，倒入肉块，使肉都裹上糖色。
3. 加姜片、葱段、桂皮、八角、干红辣椒、料酒、生抽、老抽和适量温水大火煮开，转小火慢炖 50 分钟，中间用铲子翻动一下肉块，转大火收汁，撒香菜段即可。

**健康之道** 猪肉含有丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸和铁，能强身健体、改善缺铁性贫血。采用红烧肉的做法，味道鲜香，但由于肥肉的用量不小，所以高胆固醇人群应该慎食。



#### 小偏方

##### 咸猪肺杏仁萝卜煲

**材料：**猪肺 1 具，杏仁 50 克，白萝卜 1 根。

**制作：**洗净后一起煮熟服用。

**用法：**早晚各 1 次，分 4 次服用。

**适用范围：**热症哮喘。

##### 猪肉莲子芡实汤

**材料：**莲子、芡实各 50 克，猪瘦肉 200 克

**调料：**盐 4 克

**制作：**猪瘦肉切片，芡实和莲子洗净后一起煮汤，加少量食盐调味后即可食用。

**用法：**一日 2 次。

**适用范围：**神经衰弱。

##### 黄精猪肉汤

**材料：**黄精 50 克，瘦猪肉 200 克

**调料：**葱、姜各 4 克，料酒、盐各 3 克

**制作：**将黄精洗净，瘦猪肉洗净、切块，放入砂锅内，加适量水，放入葱、姜、盐、料酒，隔水炖熟，即可食用。

**用法：**早晚各 1 次。

**适用范围：**阴血不足所致的食欲差、失眠等。

# 糯米

又黏又糯，养胃补气

性味归经：性温，味甘，归脾、胃、肺经

功效：补中益胃、健脾补气、止汗、缓解疲劳

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：尤其适宜体虚多汗、气虚体弱者食用

不宜人群：胃溃疡患者不宜食用糯米及糯米制品



## 冬季多食糯米养胃气

冬季天气寒冷，最易亏损胃气，而《本草纲目》中提及，糯米是补脾胃、益肺气之谷。糯米能补养人体气血，滋养脾胃，尤其适于脾胃虚寒者。此外，糯米中还含有蛋白质、钙、磷、铁、烟酸等丰富营养，称得上是温补强壮的食品。



### 张晔说健康吃法



1. 糯米及糯米制品宜在热的时候吃，凉后口感较硬，不利于消化。
2. 糯米不宜搭配油腻食物，不利于消化，如加入了大量油脂的鲜肉粽子、汤圆等，更要注意少量食用。



### 张晔的应季厨房

## 糯米藕 补中益气

材料 莲藕 300 克，糯米 25 克。

调料 白糖 10 克，糖桂花适量。

做法

1. 莲藕去皮，洗净，沥干，切下藕节一端；糯米洗净，浸泡 4 小时后沥干。
2. 糯米中加入白糖拌匀，灌入藕孔中，将切下的藕节放回原位，用牙签固定。
3. 将藕段用大火蒸 1 小时，取出凉凉，切片，摆盘，撒上糖桂花即可。





# 养肾防寒，保暖喝粥

**小寒气候：**小寒是二十四节气中的第二十三个节气，是干支历子月的结束以及丑月的起始；太阳位于黄经 285 度，标志着气候开始进入一年中最寒冷的一段日子。

**小寒三候：**一候雁北乡；二候鹊始巢；三候雉始鸣。

**注** 第一候：古人认为候鸟中大雁是顺阴阳而迁移，此时阳气已动，所以大雁开始向北迁移；第二候：此时北方到处可见到喜鹊，并且感觉到阳气而开始筑巢；第三候：“雉鸣”的“鸣”为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。

## 腊月八日粥，八宝美调和

腊八是小寒时节中最重大的节日，古代称为“腊日”，俗称“腊八节”。从先秦起，就有腊八节当天用腊八粥祭祀祖先和神灵、祈求丰收吉祥的传统。腊八节喝腊八粥是全国各地公认的传统，腊八粥是用多种食材熬制的粥，还叫做七宝五味粥。最早的腊八粥只用红豆来制作，后来根据各个地方的特色，腊八粥中的食材逐渐变得丰富多彩起来。

## 饮食温补忌燥热、忌寒凉

冬季是四季进补的最佳时机，更是补肾的最佳时机。冬季可多食用山药、黑豆等养肾食物；冬季多寒，宜食温性食物。煎、烤、炸等燥热食品应当少吃；冬季饮食不当会导致人体阳气损伤，冬天，人的脾胃功能相对虚弱，若再食生冷及寒凉性食物，易损伤脾胃阳气，因此冬天要少食生冷食物。

## 多苦少咸养心气

冬季饮食养生遵循“少食咸、多食苦”的基本原则，以“藏热量”为主。冬季进补可将食补、药补相结合，以温补为宜，小寒之时可多吃羊肉、水鱼、鸡肉、香菇、柚子、大枣、核桃仁、花生、淮山药、莲子和栗子这些养心、养胃的食物。

### 张晔告诉你

#### 小寒养生注意收藏阴精

小寒时节，天气寒冷干燥，为保证身体健康，在此节气里可以根据自身体质选择一些温补的食品和药物，来滋补强身。同时，应注意保持气血通畅，防止心脑血管疾病的病情加重，积极锻炼身体，增强抵抗力。小寒养生应顺应自然界收藏规律，注意收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

# 羊肉

## 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方

性味归经：性温，味甘，归脾、胃、肾经

功效：补气滋阴、暖胃祛寒、补肾壮阳

推荐用量：一天 40 ~ 75 克

适宜人群：常食羊肉可缓解耳鸣眼花、腰膝无力的症状，适宜老年人常吃；羊肉有助元阳、补精血的作用，男性可适当多吃

不宜人群：发热患者不宜食用，羊肉性温，易加重病情



## 冬天吃羊肉最滋补

冬季，人体阳气潜藏于体内，容易出现手足冰冷、气血不畅的情况，羊肉性温，可补肾、祛寒、温补气血，冬天适当多吃能帮助抵御风寒。适时来一碗羊肉汤，可以很好地补益肝胆气血。



### 张晔说健康吃法



1. 吃羊肉后不宜饮茶，避免蛋白质与茶叶中的鞣酸结合引发便秘。
2. 做羊肉汤时，可在药店购买优质党参搭配食用，补益气血效果增倍。



## 张晔的应季厨房

### 清炖羊肉 滋阴养阳

材料 羊肉 75 克，白萝卜 200 克。

调料 葱段、姜片、花椒、盐、香油各适量。

#### 做法

1. 羊肉和白萝卜分别洗净，切块。
2. 砂锅加适量水，将羊肉、白萝卜块、葱段、姜片、花椒放入，煮开后改小火炖至肉烂，加盐和香油调味即可。

**健康之道** 羊肉温中养阳，萝卜理气开胃、清肺祛痰，冬季搭配食用可滋阴养阳。





# 香菇

## 冬天多吃香菇补肾养血



主要营养成分 /100 克

热量	26 千卡
蛋白质	2.2 克
脂肪	0.3 克
碳水化合物	5.2 克
烟酸	2.0 毫克
锌	0.7 毫克

性味归经：性平，味甘，归脾、胃经

功效：提高免疫力、延缓衰老、抗癌、降压降脂

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜身体虚弱、久病气虚、食欲缺乏的人

不宜人群：香菇中嘌呤含量高，痛风患者不宜多食

## 冬天多食香菇补充维生素 D

冬日寒冷，人们接受日照的时间比较少，所以通过日照获取的人体所需的维生素 D 相对有限，通过食物是获取维生素 D 的一个重要手段，香菇中含有的麦角固醇，可以在人体内转化成维生素 D。

中医认为，香菇有补肝肾、健脾胃、益气血、益气安神等功效，经常食用能帮助肾脏新陈代谢，减少肾脏内多余水分的储存。香菇中所含有的干扰素诱生生物具有预防感冒的作用，其所富含的多糖还能提高辅助性 T 细胞的活力，增强人体免疫功能。

## 菜市场的挑选经

要选择菇柄短粗、菇伞厚实、菇伞边缘向内弯曲的鲜香菇，而且以内侧呈乳白色并全部皱褶状的为佳。



## 张晔说健康吃法

使用干香菇烹调前，最好先用约 80℃ 的热水将干香菇适度泡发，这样才能将其中所含的核糖核酸催化而释出鲜味物质，但不可浸泡过久，以免香菇的鲜味流失。

## 巧手储存法

**鲜香菇：**装入保鲜袋中，放冰箱冷藏，能保存 1 周。

**干香菇：**放在密封容器中，并且最好每个月取出放在阳光下曝晒一次，可保存半年以上。

### 小偏方：冬日里的润肤水

#### 香菇木瓜水

**材料：**香菇 20 克，木瓜 20 克。

**制作：**将木瓜和香菇放到一个小碗中，倒入 80℃ 左右的热水，浸泡 1 小时。

**用法：**用化妆棉蘸上浸泡香菇、木瓜的水，轻轻擦皮肤。

**适用范围：**皮肤粗糙者。有效滋养皮肤、镇静消炎，令肌肤滋润白皙。

### 更营养的搭配



### 张晔的应季厨房

## 板栗炒香菇 补肾健脾

**材料** 水发香菇片 200 克，板栗肉 30 克，油菜段 50 克，鸡蛋 1 个。

**调料** 葱花、姜片、蒜片、淀粉各 5 克，高汤 20 克，盐 3 克，水淀粉 15 克，胡椒粉、香油各少许，植物油适量。

#### 做法

1. 水发香菇片用鸡蛋液、淀粉拌匀。
2. 板栗肉洗净，切片，放入开水中煮至六成熟，捞出，沥干。
3. 油锅烧热，下香菇片滑油至微黄，盛出，原锅倒油烧热，放板栗片、油菜段、香菇片、葱花、姜片、蒜片炒几下，加高汤烧开，放盐、胡椒粉调味，用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。

**健康之道** 这道菜有补中益气、健脾开胃、增强体质等功效。



# 鹌鹑蛋

益气补肾，缓解气虚乏力



性味归经：性平，味甘、淡，归脾、肾经

功效：健脑益智，降压控糖，强筋健骨

推荐用量：一次3~4个，一周吃1~2次

适宜人群：一般人群均可食用，鹌鹑蛋可健脑，特别适合儿童和学生食用

不宜人群：鹌鹑蛋含胆固醇高，动脉硬化者不宜多吃

## 补肾，健腰膝

鹌鹑蛋是滋补食品，被认为是“动物中的人参”，有益气补肾、健腰膝的功效，适用于气虚乏力、肾虚腰酸、遗精、头晕眼花、心悸失眠等症状。



## 张晔说健康吃法



1. 鹌鹑蛋最好煮熟后食用，能保证其所有营养素被人体消化和吸收。
2. 煮鹌鹑蛋在起锅后要马上把蛋捞到冷水里再泡一会儿，这样可以防止余热把蛋变老，同时非常容易去皮。



## 张晔的应季厨房

## 鹌鹑蛋红烧肉 补肾壮骨

**材料** 五花肉 200 克，鹌鹑蛋 5 个。

**调料** 冰糖、生抽各 4 克，老抽 2 克，葱段、姜片各 5 克，植物油适量。

### 做法

1. 鹌鹑蛋洗净，煮熟，去壳；五花肉洗净，切小块，焯烫去血水，捞出。
2. 锅置火上，倒油烧热，加入五花肉炒出油后，加入冰糖上色，加老抽、生抽、葱段、姜片，加水，倒入砂锅，用中火煮 50 分钟，加入鹌鹑蛋煮至收汁即可关火。



# 花生

## 冬吃花生暖洋洋



性味归经：性平，味甘，归脾、肺经

功效：抗衰老、止血、健脑益智、润肠通便

推荐用量：一天 10 克

适宜人群：一般人群均可食用，尤其适宜营养不良、食欲缺乏、高血压、各种出血性疾病患者食用

不宜人群：患胆道疾病或胆囊切除以及肠胃功能不好的人，血黏度增高、有血栓的人不宜多食

## 冬季多食用花生可养脾、润肺

俗语说，常吃花生能养生，吃了花生不想荤。花生富含蛋白质和脂肪，特别是不饱和脂肪酸含量很高。冬天多食花生，可使肝内胆固醇分解为胆汁酸，促进排泄，降低血中胆固醇含量，预防动脉粥样硬化；还可强化血小板、提升造血功能，预防贫血；对预防脾胃病症，效果也很好。

### 张晔说健康吃法

1. 花生的红衣有补血、促凝血的作用，血液黏稠度高的人不宜食用花生红衣，避免增加心脑血管疾病的风险。
2. 花生吃法很多，以水煮食用最好。水煮花生保留了花生中的植物活性成分，有抗癌防病的效果，也易于消化吸收，并且不会像炒花生那样容易上火。



### 张晔的应季厨房

## 剁椒花生仁 补充体能

**材料** 鲜花生仁 80 克，剁椒 50 克。

**调料** 盐、香油、生抽、花椒油各适量。

### 做法

1. 将花生仁泡软，放入沸水中焯至断生捞出，冷却。
2. 冷却后装盘，加剁椒、盐、香油、花椒油、生抽拌匀即可。







# 温补防风邪、抗严寒

**大寒气候：**大寒是二十四节气中的最后一个节气。此时，天气寒冷到极点，寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中最冷的时期，风大、低温、地面积雪不化，呈现出冰天雪地、天寒地冻的严寒景象。

**大寒三候：**一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。

**注**第一候：就是说到大寒节气鸡便可以孵小鸡了；第二候：鹰隼之类的征鸟，正处于捕食能力极强的状态中，盘旋于空中到处寻找食物，以补充身体的能量抵御严寒；第三候：在一年的最后五天内，水域中的冰一直冻到水中央，且最结实、最厚。

## 进食少量辛温食物

在一年内最冷的时节，饮食中应多摄入富含糖类和脂肪的食物，此外，寒气容易刺激脆弱的呼吸道，引发呼吸系统疾病，此时应多食用一些能驱风寒的食物，以防御风邪的侵扰，以温补为主，不妨多食用红色蔬果及辛温食物，如红辣椒、红枣、胡萝卜、苹果等。

## 最冷时节要“藏热量”

大寒时节养生的基本原则应以“藏热量”为主，植物的根茎是蕴藏能量的仓库，多吃根茎类的蔬菜，如芋头、山药、红薯、土豆、南瓜等，它们富含淀粉及多种维生素和矿物质，可快速提升人体的抗寒能力。

### 张晔告诉你

阴阳齐补，打好来年基础

大寒的饮食应遵守阴阳齐补的原则。不但要常食用羊肉、鸡肉等补肾壮阳的食物，也要适当补充些补阴的食物，如木耳、芝麻、兔肉、鸭肉等。古有“大寒大寒，防风御寒，早喝人参、黄芪酒，晚服杞菊地黄丸”的说法。这是说，早上喝补气温阳的人参、黄芪酒，借助早上自然界升发的阳气，有利于身体阳气的升发，晚上服用滋阴补肾的杞菊地黄丸，有利于身体阴液的滋补。大寒的进补要阴阳并补，缺一不可，为来年健康打下好基础。

### 大寒润肺止咳老偏方

取半个菜花洗净，切掉根茎部分，然后切碎，加入150毫升水榨汁，取汁放锅内煮沸后加入适量蜂蜜搅匀，每次服50~100毫升，每日3次。连服2~3天，有明显的止咳效果。

# 鹿茸

## 冬日里的养身法宝

性味归经：味甘、咸、温，归肝、肾经

功效：壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨

推荐用量：一天3克

适宜人群：体虚多病者适宜食用

不宜人群：阴虚阳亢者忌服



## 冬季适量进补鹿茸补血助阳

鹿茸有温补、壮阳、补血作用，适合冬季食用，尤其适合手脚冰冷的人。女性如果月经量少颜色又淡、或宫冷不孕，男性常感精神不济、神经衰弱都可进食鹿茸。



### 张晔说健康吃法



1. 鹿茸泡酒要用生切片，效果更好。
2. 可将鹿茸磨细粉，睡前用酒或水适量送服，既方便，效果也很好。



## 张晔的应季厨房

### 鹿茸酒 补肾壮阳

**材料** 鹿茸50克，枸杞子100克，白酒1000毫升。

#### 做法

将鹿茸、枸杞子一起放入白酒中浸泡15天后饮用，一次20~30毫升，一日1~2次。



# 茶树菇

## 为冬日靓汤增鲜



性味归经：性温，味甘，归脾、胃经

功效：健脾止泻、补肾滋阴、防癌抗癌

推荐用量：一天 50 克

适宜人群：一般人群都适合，尤其适宜高血压、心血管和肥胖症患者食用

不宜人群：痛风、尿酸过高者

## 冬天多食茶树菇可养脾

茶树菇高蛋白、低脂肪，集营养、保健、理疗于一身。可以健脾胃，提高人体免疫力，尤其对肾虚，尿频，水肿，风湿有独特疗效。被人们称为“中华神菇”。



### 张晔说健康吃法



冬日寒冷，可多食用汤羹，暖脾胃，炖汤时，可用营养丰富的茶树菇与肉类一起食用，为肉汤增添营养还不油腻。



### 张晔的应季厨房

## 茶树菇老鸭汤 滋补暖身

**材料** 茶树菇、火腿各 20 克，老鸭 1 只，冬笋 10 克。

**调料** 盐 3 克，大葱、姜各 6 克。

### 做法

1. 茶树菇泡发、洗净；火腿切片；大葱洗净、切段；姜洗净、拍散；冬笋洗净、切段；将鸭洗净，切块，焯水。
2. 砂锅加入清水，放入所有材料小火炖 3 小时后，加盐即可。

**健康之道** 这道汤有滋补暖身、清热补血、健脾益肾、滋阴润燥的功效。



# 人参

## 冬日进补最佳食材

性味归经：性微温、味甘苦，归脾、肺经

功效：大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智

推荐用量：一天5克

适宜人群：免疫力低下者、贫血者、老年人适宜食用

不宜人群：人参有中枢神经兴奋作用，不适合失眠患者食用



## 冬季适量食用人参可增强机体免疫力

根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，冬令进补可平衡阴阳、疏通经络、调和气血。尤其是体弱者和老年人，由于机体功能减退，在寒冷季节，更宜进行食补。适量食用人参对增强免疫功能，促进病体康复有很好的功效。



### 张晔说健康吃法



1. 人参有多种吃法，如：含服、研末冲服、煎汤饮用、泡茶或泡酒饮服等。
2. 服用人参时，不要吃萝卜、绿豆或喝茶，以免影响补力。如有感冒发热等疾病，应暂停服用。



### 张晔的应季厨房

## 人参莲肉汤

补元气，益气血

材料 人参 10 克，莲子 20 克。

调料 冰糖 5 克。

做法

1. 莲子洗净，浸泡 4 小时。
2. 将莲子与人参、冰糖一起放入炖盅内，加开水适量，用小火隔水炖至莲肉熟烂即可。





# 应季蔬果惹人爱

1月	2月	3月	4月	5月	6月
生菜	生菜	油菜	油菜	油菜	油菜
西芹	西芹	西芹	西芹	黄瓜	生菜
菠菜	菠菜	菠菜	菠菜	苦瓜	黄瓜
彩椒（红）	彩椒（红）	黄瓜	黄瓜	彩椒（红）	苦瓜
草莓	草莓	彩椒（红）	彩椒（红）	樱桃	番茄
葡萄柚	彩椒（黄）	草莓	草莓	草莓	西瓜
彩椒（黄）	橘子	彩椒（黄）	彩椒（黄）	彩椒（黄）	樱桃
红薯	山药	南瓜	南瓜	南瓜	南瓜
橙子	洋葱	橘子	橘子	土豆	土豆
橘子	姜	山药	菠萝	芒果	芒果
白菜	紫甘蓝	洋葱	洋葱	菠萝	菠萝
山药		姜	百合	哈密瓜	哈密瓜
洋葱		紫甘蓝	香蕉	百合	莲藕
姜		桑葚	姜	香蕉	百合
紫甘蓝			蓝莓	火龙果	香蕉
			桑葚	姜	火龙果
				蓝莓	姜
				乌梅	葡萄
					蓝莓
					乌梅

注：为了方便您速查和区分，我们按照食材的绿、红、黄、白、黑（紫）五色，分别设置了不同的色块：■ 代表绿色，■ 代表红色，■ 代表黄色，■ 代表白色，■ 代表黑色（紫色）。

# 应季蔬果惹人爱

7月	8月	9月	10月	11月	12月
油菜	油菜	油菜	油菜	西蓝花	西蓝花
生菜	生菜	生菜	生菜	生菜	生菜
黄瓜	圆白菜	圆白菜	西芹	西芹	西芹
苦瓜	黄瓜	黄瓜	菠菜	菠菜	菠菜
番茄	番茄	彩椒（红）	圆白菜	黄瓜	猕猴桃
苹果	苹果	苹果	黄瓜	猕猴桃	彩椒（红）
西瓜	西瓜	西瓜	猕猴桃	彩椒（红）	草莓
樱桃	山楂	山楂	彩椒（红）	苹果	葡萄柚
南瓜	红枣	红枣	苹果	草莓	彩椒（黄）
土豆	南瓜	彩椒（黄）	山楂	葡萄柚	胡萝卜
胡萝卜	土豆	南瓜	红枣	红枣	红薯
芒果	胡萝卜	土豆	彩椒（黄）	彩椒（黄）	橙子
菠萝	芒果	胡萝卜	南瓜	胡萝卜	橘子
哈密瓜	菠萝	芒果	土豆	红薯	金橘
柠檬	柠檬	木瓜	胡萝卜	橙子	白菜
莲藕	莲藕	柠檬	橘子	橘子	山药
菜花	菜花	白萝卜	芒果	金橘	洋葱
百合	百合	莲藕	木瓜	白菜	白萝卜
香蕉	香蕉	菜花	金橘	白萝卜	番石榴
火龙果	雪梨	百合	白萝卜	山药	紫甘蓝
桂圆	火龙果	香蕉	山药	火龙果	
葡萄	桂圆	雪梨	百合	番石榴	
蓝莓	番石榴	火龙果	香蕉		
乌梅	葡萄	番石榴	雪梨		
	蓝莓	葡萄	火龙果		
	乌梅	蓝莓	番石榴		
			蓝莓		



# 五色养五脏，吃需要“好色点”

## 绿色果蔬



**明星营养素：**维生素 C、叶酸、钙、叶黄素、叶绿素、膳食纤维

**养人功效：**保护肝脏、预防癌症、保护视力、帮助消化

## 黑色果蔬



**明星营养素：**维生素 C、铁、花青素、多酚

**养人功效：**抗癌、抗氧化、增强记忆力、预防心血管疾病、保护视力

## 红色果蔬



**明星营养素：**维生素 C、硒、番茄红素、膳食纤维

**养人功效：**预防癌症、保护心脏、预防动脉硬化

## 黄色果蔬



**明星营养素：**维生素 C、维生素 E、 $\beta$ -胡萝卜素、玉米黄素

**养人功效：**养脾胃、促消化、活肤美容、保护眼睛、抗癌、保护心血管

## 白色果蔬



**明星营养素：**维生素 C、硒、膳食纤维、蒜素

**养人功效：**润肺、预防高血压、提高免疫力、减肥

中医理论认为食物的五色与人体的五脏相对应，即食物的五种天然颜色——绿、红、黄、白、黑（包括黑色和紫色食物）分别对应人体的五脏，绿色养肝，红色养心，黄色养脾，白色养肺，黑色养肾。蔬菜和水果是颜色最丰富的食物种类，二者也可以在颜色上按照互补的原则进行搭配，以使营养更全面、功效更强。